

10 月 20 日は世界骨粗鬆症デー

ファンケルが 45 歳以上の女性を対象とした骨密度に関する意識調査を実施

～ 約 8 割が顔の見た目と骨密度の関係を知らず、対処できていない人も 4 割超と判明 ～

株式会社ファンケルは、2024 年 9 月 27 日(金)から 9 月 30 日(月)で、国内の 45 歳から 74 歳までの女性 300 人を対象に「骨密度に関する意識調査」を実施しました。

当社は、持続可能な社会の実現への貢献とグループの持続的な成長を目指して 3 つの重点テーマを設定しています。その一つである「健やかな暮らし」の実現を目指し、年齢とともに生じる健康と美の課題や、女性特有の健康課題への対処に取り組んでいます。

女性は閉経をきっかけに骨密度が減少し、この時期に起こる急激な骨の変化によって、骨粗しょう症(こつそしょうしょう)につながるとも言われています。ただ本調査の結果、閉経後の女性は、骨粗しょう症は身近な症状であると感じているにもかかわらず、骨量や骨密度に対して対処している人の割合は約 4 割にとどまることが分かりました。加えて、骨密度は一度下がると戻らない性質があることから早めの対策が必要となりますが、対象となる 45 歳から 54 歳の女性は自分ごと化できておらず、対策ができていない現状が分かりました。

また多くの女性は顔の見た目の変化を感じているものの、骨の状態によって「顔の印象までも変わってしまう」可能性があることを把握しておらず、またその原因が骨密度の衰えである可能性を 8 割の方が認識していないことも分かりました。

このことから、10 月 20 日の世界骨粗鬆症デーに合わせて、当社は、年齢とともに生じる健康と美の課題への対処、女性特有の健康課題への対処として、骨の早期対策の重要性を発信してまいります。本調査が、多くの女性の自分の骨の状態と向き合うきっかけになることを願っています。

■調査結果サマリー

- ① 約半数の人が骨量や骨密度に対して「特に対処をしていない」。骨粗しょう症のリスクが高まる閉経後の女性も約 4 割が「特に対処をしていない」。
- ② 早期対策として重要な世代である 45 歳から 54 歳の女性において、約半数弱が骨粗しょう症は「自分より上の世代がかかりやすい症状」と考えており、自分ごと化できていない。
- ③ 45 歳以上の女性が自覚する「見た目の変化」で、たるみやシワなどの「顔」の見た目に変化を感じている人が多い。
- ④ 顔の外見の変化が骨密度の衰えにも原因があることは 8 割の人が知らないと回答。

【本調査概要】

- ◆ 調査名：骨密度に関する意識調査
- ◆ 調査期間：2024 年 9 月 27 日(金)～9 月 30 日(月)
- ◆ 調査方法：インターネット調査
- ◆ 調査対象：45 歳から 74 歳までの女性

【調査結果詳細】

① 約半数の方が骨量や骨密度に対して、特に対処をしていない。

骨粗しょう症のリスクが高まる閉経後の女性も約 4 割が「特に対処をしていない」。

骨量や骨密度の対処の上位は、「骨に良い成分が補給できる食材を摂るようにしている」「運動する」。しかしそれ以上に「特に対処をしていない」人が 44%もいることが分かりました。年代別で見ると最も多いのは、45-54 歳、次いで、55-64 歳、65-74 歳と、年代が低い方のほうが対処していない割合が高いことが分かりました。また、閉経の有無で回答を確認したところ、骨粗しょう症のリスクが高まる閉経後の女性も、約 4 割が特に対処をしていないことが分かりました。さらに更年期症状を感じるなど、閉経前から症状が見られる方も同様に、約 4 割が特に対処をしていないことが分かりました。

Q:あなたは、骨量や骨密度に対してどのような対処をしていますか？あてはまるものをすべてお選びください。

	n=	食 骨 材 に を 良 摂 り る 成 よ 分 う が に 補 し 給 て で い き る る	サ 骨 プ に り 良 を い 摂 成 取 分 し を て 補 い 給 る で き る	運 動 を す る	禁 煙 す る	飲 酒 を 控 え る	日 光 浴 を し て い る	そ の 他	特 に 対 処 は し て い な い
全体	300	35.3	10.0	30.7	8.3	9.3	25.3	2.7	44.0
女性/45-54歳	100	29.0	7.0	25.0	6.0	8.0	20.0	0.0	51.0
女性/55-64歳	100	36.0	13.0	30.0	8.0	7.0	26.0	2.0	41.0
女性/65-74歳	100	41.0	10.0	37.0	11.0	13.0	30.0	6.0	40.0
閉経した	208	38.5	12.5	33.2	8.7	8.7	27.4	3.4	40.9
閉経していない	36	38.9	11.1	27.8	11.1	16.7	27.8	0.0	41.7

② 年代が低い方が骨粗しょう症は「自分より上の世代がかかりやすい症状」と考えている。

骨粗しょう症に対するイメージを聞いてみたところ、年代が低い方が「自分より上の世代がかかりやすい症状」と考えていることが分かりました。

Q:あなたは「骨粗しょう症(こつそしょうしょう)」と聞いて、どのようなイメージをお持ちですか？

	n=	て 自 身 分 近 の な 世 症 代 状 に と つ	か 自 か 分 り よ り や す 上 い 世 症 代 状 が
全体	300	73.3	26.7
女性/45-54歳	100	55.0	45.0
女性/55-64歳	100	75.0	25.0
女性/65-74歳	100	90.0	10.0

③ 女性が昔と比べて変化を感じることの上位は、顔の見た目の変化。

女性が昔と比べて変化を感じることの上位は、「ほうれい線が気になる／深くなった」「顔全体的に肌のたるみが増えていと感じている」「目の下のたるみが気になる」「首のシワが増えた」という結果になりました。顔の見た目の変化はどの年代でも感じていることが分かった一方、体の見た目に対する変化はあまり感じていない結果となりました。

Q:あなたは、昔と比べて変化を感じることをすべてお知らせください。

	n=	ほうれい線が気になる／深くなった	顔全体的に肌のたるみが増えている	目の下のたるみが気になる	首のシワが増えた	目尻にシワが増えた	鏡にうつった自分の姿勢がよくない	顔全体的に肌のシワが増えている	目の回りのくぼみが深くなった	健康診断で、身長が縮んできている	腰の痛みを慢性的に感じている	二重あごになった	目頭の下から頬の中央あたりの斜めに入るゴルライン（ゴルゴ線）	あてはまるものはない
全体	300	49.7	41.3	40.3	33.3	32.7	25.0	23.3	19.3	18.3	18.0	15.0	13.0	18.0
女性/45-54歳	100	42.0	35.0	36.0	26.0	29.0	29.0	21.0	17.0	6.0	18.0	22.0	9.0	19.0
女性/55-64歳	100	45.0	43.0	44.0	35.0	28.0	20.0	21.0	16.0	17.0	19.0	12.0	20.0	19.0
女性/65-74歳	100	62.0	46.0	41.0	39.0	41.0	26.0	28.0	25.0	32.0	17.0	11.0	10.0	16.0

④ 顔の外見の変化＝骨密度の衰えにも原因があることを知らない方は約 8 割という結果に。

顔の外見の変化は、骨密度の衰えにも原因があることを知っているかと聞いたところ、全体の 78.7%もの女性が知らないことが分かりました。

Q:顔の外見の変化は骨密度の衰えにも原因があることを知っていますか？

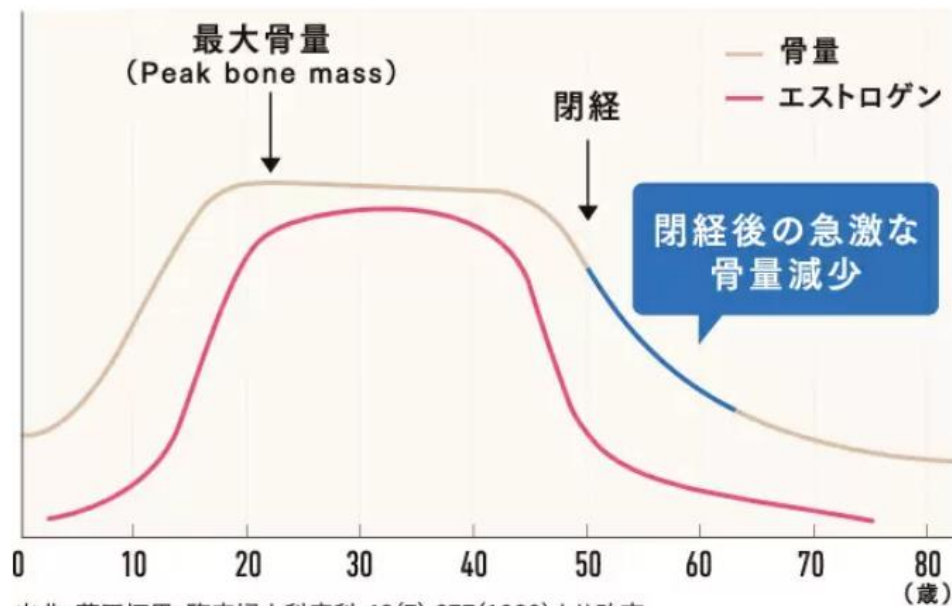
	n=	知っている	知らなかった
全体	300	21.3	78.7
女性/45-54歳	100	15.0	85.0
女性/55-64歳	100	27.0	73.0
女性/65-74歳	100	22.0	78.0

【加齢とともに変化する骨の新陳代謝】

人の骨密度は 20 歳頃にピークを迎え、そこから徐々に低下が始まります。その後女性は、閉経による女性ホルモンの減少によりエストロゲン量が急速に減少し、骨の新陳代謝のサイクルが乱れるため、閉経前後の 5 年で最も骨密度が低下します。骨は古い骨が壊される「破骨（骨吸収）」と新しい骨を造る「造骨（骨形成）」の繰り返しで新陳代謝が保たれ、健康な状態が維持されます。このとき、過剰な破骨を抑えているのが女性ホルモンです。閉経後に女性ホルモンが減少することで破骨が過剰になりやすく、骨が弱くなってしまいます。

この時期に起こる急激な骨の変化によって、骨粗しょう症につながるとも言われています。ただ骨粗しょう症は自覚しにくい「沈黙の疾患」と呼ばれており、気が付くと骨が弱くなってしまっていたことが多いので早めの対処が重要となります。

〔女性の骨量とエストロゲンの変化〕



出典：藤田拓男：臨床婦人科産科 43(7),677(1989)より改変
山本逸雄：Osteoporosis Japan 7(1),10(1999)より改変

【今こそ始める骨ケア習慣】

骨を強くするには、適度な運動とカルシウム・ビタミン D の摂取が必要です。また日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミン D が皮膚で作られ骨を丈夫にします。冬期になるにつれ日照時間が短くなり、食品（食事やサプリメントなど）で補わなければ、体内のビタミン D がさらに低下することが想定されます。こうした科学的な事実を踏まえ、体の見た目に作用する骨を日頃から意識して、早めの対策を心掛けましょう。

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 TEL:045-226-1230 / official@fancl.co.jp