

リハビリニュース No40

～性差について～

女性と男性では体の構造が異なります。今回は女性の体の特徴と罹りやすい障害についてお知らせします。



女性の解剖学的な特徴

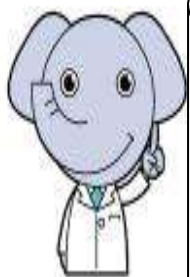
- ・身長、体重、重心が低い
- ・四肢が身長に比べて短い
- ・皮下脂肪＞内臓脂肪
- ・筋量は男性より15%小さく、脂肪の面積は16%多い
- ・骨盤が広く、大腿骨が内側に傾斜している
- ・肩幅が狭く、なだらか
- ・男性に比べ関節が緩い

身体組織の特徴

エストロゲンとプロゲステロンの周期的な変化により排卵や月経が生じ、この女性ホルモンが身体に大きく影響します。50歳前後には女性ホルモンの急速な減少により閉経を迎え、更年期障害を生じる女性が多く、また骨密度低下から骨粗鬆症となる女性が多いです。

女性に多い障害

- 1) 胸郭出口症候群…第1肋骨と首の筋肉との間で鎖骨下動脈や神経が圧迫され、上肢のしびれ・だるさが生じます。なで肩の女性に多いです。
- 2) 外反拇趾…ハイヒールやつま先の細い靴を履くことにより扁平足・足のアーチが崩れ、筋力が低下し、変形が進行します。(リハビリニュースNo.26参照)
- 3) 骨粗鬆症による骨折…高齢者は、閉経や過負荷の運動によって女性ホルモンが低下し、骨密度の低下や骨粗鬆症が起こっているため転倒により容易に骨折が発生します。(リハビリニュースNo.32参照)
- 4) 変形性膝関節症…女性は男性に比べ筋量が少ないため、男性よりも筋力が弱くなります。さらに、アライメントが男性と異なること(O脚など)や、女性ホルモンの分泌低下により、骨が弱くなることによって起こりやすいと言われています。(リハビリニュースNo.17参照)



上記のような性差によって、起こりやすい病気に違いがあります。女性ホルモンの影響もあり、女性は男性と比べ筋肉が付きにくく、閉経後には骨粗鬆症にかかりやすいと言われています。若い頃から運動を行うことが加齢に伴う身体機能やホルモン低下を抑制するので、日頃から適度な運動を行うことが大切です。