

日本における食事パターンと認知症発生リスクとの関連：大崎市民コホート 2006 研究

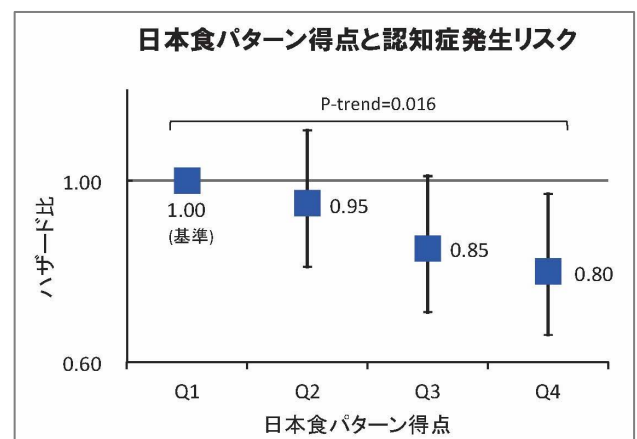
Dietary Patterns and Incident Dementia in Elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study
2016 年 The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences 発表

日本食パターンの度合いが高い者ほど認知症発生リスクが低い

認知症予防のための食事として日本食が以前から注目されてきました。我々の先行研究でも、日本食パターンの度合いが高い高齢者で要介護発生リスクが低いことが報告されています (Tomata Y, 2014)。しかし、日本食パターンに関する前向きコホート研究の研究報告は見当たらず、エビデンスは限られていました。そこで、食事パターンと認知症発生との関連を前向きコホート研究である「大崎市民コホート 2006 研究」のデータにより検討しました。

食物の摂取頻度に関する 39 項目の質問への回答から、日本人での主要な食事パターンとして「日本食パターン」「動物性食品パターン」「高乳製品パターン」の 3 つを統計学的手法 (因子分析) を使って抽出しました。日本食パターンは、魚・野菜・海草・漬物・大豆製品・きのこ・いも・果物など、動物性食品パターンは肉類との関連が強い食事パターンでした。それぞれの食事パターンをとる度合いを点数化し、4 分位によって 4 グループに分け、認知症発生との関連を検討しました。

その結果、日本食パターンの度合いが高い高齢者では有意に認知症発生リスクが低くなっていました (図)。一方、動物性食品パターンと高乳製品パターンでは、認知症発生との有意な関連がみとめられませんでした。



研究データについて

本研究の分析には、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いました。本調査では、65 歳以上 (当時) の住民 31,694 名を対象にアンケート調査を実施し、23,091 名から有効回答を得ています。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に非同意の者、ベースライン時に要介護認定を受けていた者等を除いた 14,402 名を対象として、食事パターンと 5.7 年間の認知症発生との関連について分析を行いました。認知症発生は、介護保険の要介護認定データ (認知症高齢者の日常生活自立度) から定義しました。

他のリスク要因の影響について

各食事パターンの度合いによって、年齢が若かったり、疾患の既往が少なかったり、生活習慣が良かったりする可能性も考えられます。そのため、この研究では、食事パターンと認知症発生に関連すると考えられる要因の影響を考慮したデータ解析をしています。具体的には、性、年齢、既往歴、喫煙、飲酒、体格、歩行時間等の要因を考慮した統計解析を行いました。

研究の特徴と限界について

この研究結果は、一般住民を対象とした大規模調査にもとづいて、様々な要因の影響を考慮した解析手法から得られたものです。ただし、この研究では、(1) 治療情報・遺伝情報などを交絡因子として考慮できていないこと、(2) 要介護認定調査を全住民が申請しているわけではないのでアウトカムの発見されやすさに完全に偏りが無いといえないこと、(3) 認知症の臨床診断に関するデータがないためにアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症といった種類を特定できないこと等の限界もあります。