

高齢者のキノコ摂取頻度と認知症発生リスクとの関連：大崎市民コホート 2006 研究

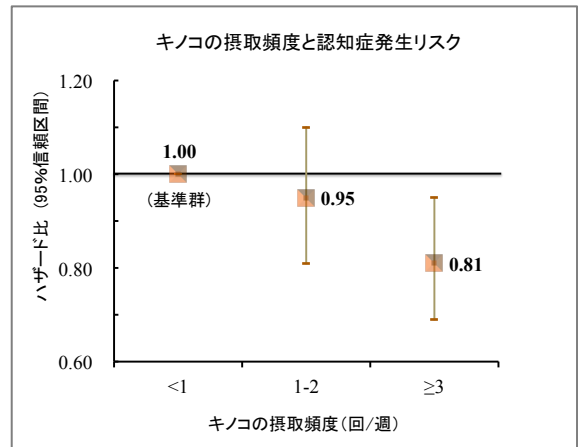
Mushroom consumption and incident dementia in elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study

2017 年 Journal of the American Geriatrics Society 発表

キノコ摂取頻度が高い人ほど認知症発生リスクが低い

多くの生物学的な実験研究によって、キノコには神経保護作用があり、認知症を予防する可能性が示されています。一方、ヒトを対象とした縦断研究（疫学研究）は少なく、結果が明確に一致していないため、キノコと認知機能低下に関する関連は明らかになっていませんでした。

本研究は、キノコ摂取頻度と認知症発生との関連を前向きコホート研究により検証したものであり、キノコ摂取頻度が高い人達では認知症発生リスクが低いことが明らかとなりました（図）。



研究のデータについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いて分析を行いました。大崎市民健康調査は調査開始時点で 65 歳以上であった住民 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ました。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、キノコ摂取頻度のデータが欠損であった者などを除いた 12,376 名について分析を行いました。追跡期間は 5.7 年間で、1,148 名の認知症発生がみられました。

キノコ摂取頻度について

キノコ摂取頻度は、アンケートの回答から得て、3つのグループ（「1 回未満/週」、「1-2 回/週」、「3 回以上/週」）に分けました。このうち、キノコ摂取頻度が「1 回未満/週」の者を基準群として、認知症発生との関連を検討しました。

他のリスク要因の影響について

性別や年齢、既往歴、喫煙といった生活習慣などの交絡の可能性を考え、この研究では、性、年齢、BMI、既往歴（脳卒中、高血圧、心筋梗塞、糖尿病、高脂血症）、教育、喫煙、飲酒、歩行時間、心理的ストレス、食物摂取量等の要因について、キノコを食べる頻度によって解析対象者を分けた群の間に偏りがなくなるように統計学的な処理を行いました。

また、ベースライン時に主観的なもの忘れがある方と健康状態が悪かった方をそれぞれ除外した場合でも結果が同様だったことから、「キノコ摂取頻度が低かった者は、ベースライン時点で既に認知機能が低下していたためにキノコ摂取頻度が低かったのだ、図のような有意な関連がみられた」という『因果の逆転』の可能性は低いと考えられます。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、（１）世界で初めてキノコ摂取と認知症発生リスクとの関連を示した点、（２）一般住民を対象とした大規模コホートデータを用いた点、（３）様々な交絡因子を考慮した解析を行っている点があげられます。一方で、この研究の限界は、（１）認知症の臨床診断データがないためにアウトカムに一定の誤分類が含まれていた可能性がある点、（２）ベースライン調査のみの１時点ではキノコ摂取頻度を評価していないため摂取頻度の変化が考慮されていない点、（３）キノコの種類が不明であること等の限界もあります。