

高齢者における魚摂取量と認知症発生リスクの関連：大崎コホート 2006 研究

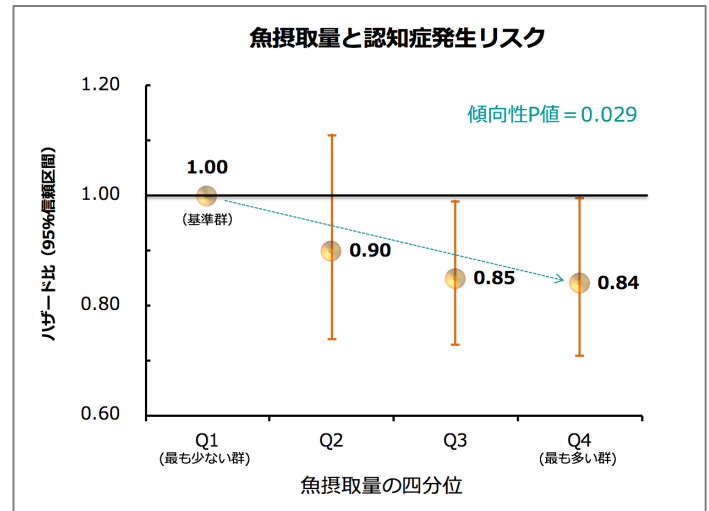
Fish consumption and risk of incident dementia in elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study

2019 年 British Journal of Nutrition 発表

魚摂取量が多い人ほど認知症発生リスクが低い

魚には認知機能低下を予防する多くの栄養素が含まれています。したがって、魚を習慣的に摂取することによって認知症の発生リスクを低下させる可能性が示唆されています。しかし、魚の摂取と認知症発生の関連を調査した前向きコホート研究は十分には存在しておらず、またそれら先行研究の結果は一致していません。

本研究は、魚摂取量と認知症発生リスク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、魚摂取量が多い群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、ベースライン調査時に要介護認定を受けていた者、魚摂取頻度のデータが欠損であった者などを除いた 13,102 名について分析を行いました。追跡期間は 5.7 年間で 1,118 名の認知症発生が観察されました。

魚摂取量について

食事摂取については妥当性が証明された食物摂取頻度調査票(FFQ)を用いて調査しました。FFQ 中の 2 項目「新鮮な魚介類(刺身・煮魚・焼き魚などで食べる)」と「かまぼこ・ちくわ」を「魚」と定義し、魚摂取頻度を FFQ に示された 5 つの選択肢（「ほとんど食べない」、「1-2 回/月」、「1-2 回/週」、「3-4 回/週」、「ほぼ毎日」）によって調べました。それによって得られた魚摂取頻度を 1 日あたりの摂取頻度（回/日）に換算し、先行の妥当性調査で求めた 1 日 1 回の食事あたりの摂取量（グラム/回）を乗じて男女別の魚摂取量（グラム/日）を求めました。さらに摂取量を四分位で 4 群に分け、最も少ない群を Q1、最も多い群を Q4 としました。Q1 を基準群として認知症発生リスク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、性別、年齢、BMI、既往歴（脳卒中、高血圧、心筋梗塞、糖尿病、脂質異常症）、教育歴、喫煙、飲酒、歩行時間、心理的ストレス、認知状態、睡眠時間、緑黄色野菜摂取量、果物摂取量等の要因について、前述の 4 群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、ベースライン調査以降の早期（2 年以内）に認知症発生となった者やベースライン調査時点で認知機能が低かった者を除外した場合でも同様の結果が得られたことから、「魚摂取量が少ない者は、ベースライン調査時点で既に認知機能が低かったために魚摂取量が少なくなっていたことで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

本研究の特徴は、先行研究に比して（１）対象者数（13,102名）が極めて多い前向きコホート研究である点、（２）様々な交絡因子を考慮している点、（３）追跡率（99.1%）が高い点が挙げられます。

一方、本研究の限界は、（１）認知症の原因については評価していないため魚摂取によって予防される認知症のタイプが明らかでない点、（２）ベースライン調査時点でしか魚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）FFQによって十分に食事の質を評価できないため全ての交絡因子を考慮できているとは限らない点などが挙げられます。
