

日本人高齢者における乳製品の摂取と要介護発生リスク： 大崎コホート 2006 研究

Dairy intake and incident functional disability among older Japanese adults: the Ohsaki Cohort 2006 Study.

2022 年 European Journal of Nutrition 発表

日本人高齢者における乳製品の摂取は、要介護発生リスクとの関連がなかった

乳製品には、様々な栄養素が含まれ、一部の先行研究では脳卒中や認知症などの要介護発生の原因疾患のリスク減少と関連があることが報告されています。しかし、乳製品の摂取は要介護発生リスクを軽減できるかどうかを検討した先行研究はほとんどありません。本研究では、日本人高齢者における乳製品の摂取と要介護発生リスクとの関連を縦断研究により検証することを目的としました。

その結果、乳製品の摂取と要介護発生リスクとの関連は見られませんでした（図 1）。

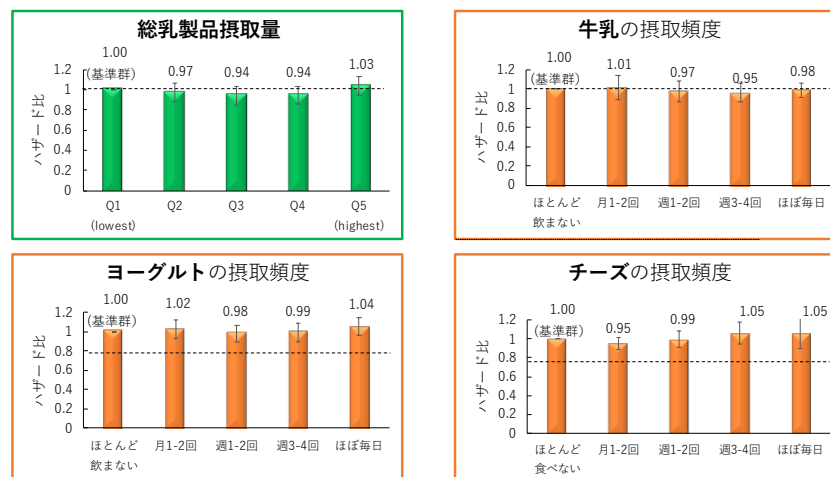


図 1 乳製品摂取と要介護発生リスクとの関連

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解析を行いました。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、乳製品摂取頻度の未回答者などを除いた 11,911 名について分析を行いました。追跡期間は平均 8.2 年間で 4,874 名の要介護発生が観察されました。

乳製品摂取について

総乳製品摂取量は、アンケートの回答から牛乳、ヨーグルト、チーズの摂取量を合計して男女別に五分位に分類しました。総乳製品摂取量が最も少ない者を基準群として、要介護発生リスクとの関連を検討しました。また、牛乳、ヨーグルト、チーズの摂取頻度それぞれを 5 群に分け、摂取頻度が最も低い者を基準群として、要介護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

本研究では乳製品摂取と要介護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行っています。具体的には、年齢、性別、学歴、BMI、喫煙歴、飲酒歴、歩行時間、心理的苦痛、既往歴、エネルギー摂取量、野菜・果物の摂取量、魚の摂取量について偏りがなくなるように統計学的な処理を行いました。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、(1) 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、(2) 追跡期間が長かった点、(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、この研究では、(1) ベースライン調査時点でしか乳製品摂取量を評価していないため乳製品摂取量の変化が考慮されていない点、(2) 乳製品の種類についての情報（例えば、全脂肪乳製品または低脂肪乳製品）が得られていない点等の限界もあります。