

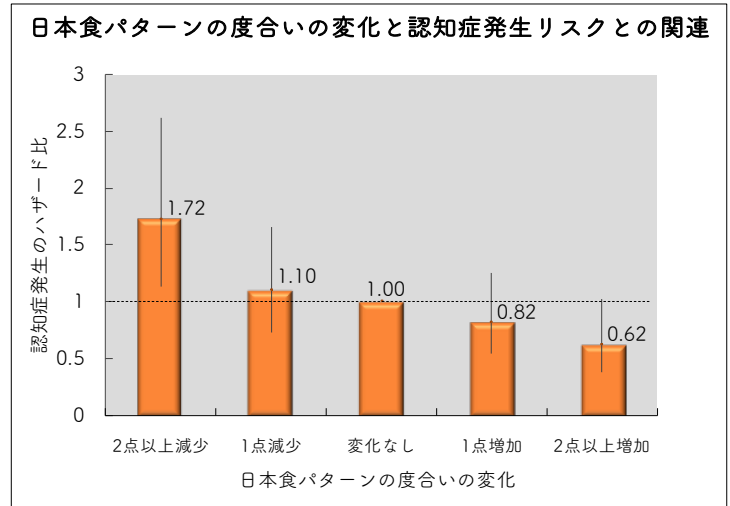
日本食の度合いの変化と認知症発生リスクとの関連：大崎コホート 2006 研究

Changes in a specific dietary pattern and incident dementia: a prospective cohort study

2020 年 Clinical Nutrition 発表

日本食パターンの度合いの増加によって認知症発生リスクが減少する

我々は以前に、日本食パターンの度合いが高い人で認知症発生リスクが低いことを報告しました。しかし、その研究は1時点の食習慣に注目したものであって、長期的な食事の変化による影響は検討されませんでした。本研究では、12年間隔で2回食事調査を行って、日本食パターンの度合いの変化と認知症発生リスクとの関連を前向き地域住民コホート研究により検証しました。その結果、日本食パターンの度合いの増加は認知症発生リスクの減少と有意な関連があり、同パターンの度合いの減少は認知症リスク増加と有意な関連がありました(図)。



研究のデータについて

本研究は、2006年12月に実施した「大崎市市民健康調査」のデータと、「大崎国保コホート研究(1994年に調査実施)」のデータを組み合わせることにより、1994年から2006年までの日本食パターン得点の変化を把握しました。2回の調査に回答した者のうち、介護保険認定情報提供に非同意の者、追跡開始日前に要介護認定を受けた者、追跡開始日前に死亡または転出により異動した者、日本食に関する質問に未回答の者などを除外した3,146名を解析対象としました。

日本食パターンの変化について

食物の摂取頻度に関する質問への回答から、日本食インデックス得点(Matsuyama, et al;2020)を用いて日本食パターンの度合いを評価しました。日本食インデックス得点は、8食品による点数化を行い、日本食パターンの度合いを評価するもので、以下のように計算されます。米飯・みそ汁・海草・漬物・緑黄色野菜・魚・緑茶の摂取が多い場合(性別の中央値以上)で1点ずつ加点し、肉類(牛肉・豚肉)の摂取が少ない場合(性別の中央値未満)で1点加点し、合計0~8点で日本食パターンの度合いを評価します。本研究では、2つの調査の回答に基づき、1994年と2006年の日本食インデックス得点の変化として、2点以上減少、1点減少、変化なし、1点増加、2点以上増加の5群に分類して解析しました。

他のリスク要因の影響について

本研究では、日本食パターンの変化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て結果を算出しています。具体的には、2006年調査時の年齢、性別、学歴、心理的ストレス、1994年調査時の日本食インデックス得点に加え、両調査時のBMI、喫煙、飲酒、歩行時間、エネルギー摂取量といった要因について、多変量解析による調整を行いました。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、①日本食パターンの度合いの変化と認知症発生リスクとの関連を、前向きコホート研究により世界で初めて示した点、②高齢の一般住民を対象とし、長期間にわたって前向きに追跡した大規模コホートデータを用いた点あげられます。一方、この研究では、①残留交絡または認知症の家族歴や社会経済的地位などの他の交絡因子が結果に影響する可能性がある点、②食事調査は、食物の摂取頻度のみを質問し、摂取量については質問していないため、日本食インデックススコアを計算する際に誤分類が生じる可能性がある点などの限界があります。