

<p>研究タイトル</p> <p>高齢者に対する牛乳乳製品が及ぼす影響—ロコモティブシンドローム（サルコペニア）予防を中心に—</p>
<p>研究者名（所属先）</p> <ul style="list-style-type: none">・林原好美（常葉大学）・可知謙治（つくば国際大学）・野口祥子（つくば国際大学）・児玉浩子（帝京平成大学）
<p>【目的】</p> <p>地域で健康的な日常生活を送る高齢者を対象として乳製品をどれほどの期間摂取すれば筋肉量や骨量に有用性があるか検討した報告は乏しい。我々は運動習慣のある高齢者における牛乳の摂取と牛乳摂取のサルコペニア・ロコモティブシンドローム予防への有用性を検討することを目的とした。</p> <p>【方法】</p> <p>運動習慣のある 65 歳以上の高齢者のうち、牛乳・乳製品の摂取頻度 2 回/週程度の 21 名を介入群として毎日牛乳 180mL を 6 か月間提供し、その後 3 か月間経過をみた。牛乳・乳製品をほとんど摂取していないもの 40 名を非介入群とし、これまで通りの生活を促した。そして研究開始前、3 か月後、6 か月後、9 か月後に骨吸収に関連する NTx 尿代謝マーカー、筋肉量、骨量、運動機能の測定と直近 1 か月の食事内容について聞き取り調査を実施した。そして牛乳の摂取と、筋肉量、骨量、骨代謝との関連を調べた。</p> <p>【結果と考察】</p> <p>牛乳を毎日摂取した介入群では、骨吸収マーカーである尿中 NTx が 0 か月に比して 3 か月後、6 か月後、9 か月後に有意に減少していることから少なくとも 3 か月後には骨吸収が抑制されていると考えられた。しかしながら骨量は、牛乳の提供が終了した 6 か月後にも増えてないことから骨形成の促進までは至らなかった、すなわち牛乳を 6 か月摂取しても骨量は簡単には増えず、骨量減少を抑える程度であったと考えられた。また筋肉量、握力など運動測定項目については介入群と非介入群それぞれの経過の変化および各調査月における介入群と非介入群の比較についても統計学的有意差がなかった。すなわち牛乳を 6 か月摂取しても筋力の増大には至らなかったと考えられた。</p> <p>【結論】</p> <p>習慣的に運動している健常高齢者が、牛乳を毎日摂取することで、3 か月後には骨吸収を抑制する効果があることが示唆された。</p>