

<p>研究タイトル</p> <p>離島在住高齢者のフレイル予防に資する牛乳・乳製品摂取の網羅的疫学調査—歩行能力・バランス能力に着目して—</p>
<p>研究者名（所属先）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・宮崎 亮(島根大学人間科学部、島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li><li>・安部孝文(島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li><li>・矢野彰三(島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li><li>・坂根直樹(国立病院機構京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室)</li><li>・安藤 仁(金沢大学 医薬保健研究域 医学系)</li><li>・磯村 実(島根大学人間科学部、島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li><li>・山崎雅之(島根大学人間科学部、島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li><li>・奥山健太</li></ul> <p>(ルンド大学プライマリヘルスケア研究センター、島根大学地域包括ケア教育研究センター)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・並河 徹(島根大学地域包括ケア教育研究センター)</li></ul>
<p><b>【目的】</b></p> <p>フレイルの概念および診断基準に移動能力が含まれているのにも関わらず、歩行能力がどの程度フレイル予防に寄与するのかを直接的に調査した例はない。また、牛乳乳製品と身体機能との関係には性差も指摘されている。そこで本研究では、身体機能（歩行、筋力）の客観的測定に基づき、牛乳・乳製品摂取量とフレイルとの関係性を調査した。</p> <p><b>【方法】</b></p> <p>島根県隠岐の島町健診で実施した島根大学コホート研究参加者のうち、65歳以上678名(女性62.7%、76.5±6.4歳、BMI23.0±3.1kg/m<sup>2</sup>)を解析対象とした。測定項目はフレイル(J-CHS基準にて)、牛乳乳製品摂取量(質問紙にて、5件法)、歩行能力(マット式歩行計測器 Healthwalkにて。歩行速度、歩幅など)、筋力(握力)、身体組成(骨格筋量、体脂肪)などとした。男女に分け、ロジスティック回帰分析を行った。</p> <p><b>【結果】</b></p> <p>女性において、牛乳乳製品摂取量が多くとフレイル有病率が有意に低値を示した(p=0.006)。女性において、牛乳乳製品摂取量が多くなるに従い、握力、歩行速度は有意に良好な値を示した(p for trend &lt;0.05)。つづいてフレイル有病率に関する牛乳乳製品摂取量の適正量を検討した。牛乳乳製品摂取量によって、低摂取群「週に1~2本以下」、中摂取群「1日に半分」、高摂取群「1日に1本以上」の3群に分けたところ、女性において「低摂取群」に比べ「高摂取群」におけるフレイル有病率が低かった(男性 p=0.204、女性 p=0.007)。ロジスティック回帰分析の結果、牛乳乳製品摂取量が多い女性はフレイルリスクが低下した(odds ratio (OR): 0.21, 95% confidence interval (CI): 0.07-0.63, p=0.001)が、男性では関係が見られなかった(OR: 0.58, 95% CI 0.17-2.04, p=0.299)。</p>

#### 【結論】

地域高齢者における日常的な牛乳乳製品摂取量は、その量が多くなるにつれ、女性においてフレイル抑止効果が高いと思われた。本研究におけるフレイル抑止に有用な摂取量は、牛乳に換算すると1日に1本以上程度であった。牛乳乳製品摂取は、握力、歩行速度などの身体機能の維持改善を通してフレイル予防に効果的と思われた。なぜ性差が見られたかはさらに検討が必要であろう。