

研究タイトル

習慣的な牛乳・乳製品の摂取は、要介護化を予防し、健康寿命の延伸に寄与するかー男性骨粗鬆症コホート研究10年間の縦断的検討ー

研究者名（所属先）

- ・玉置淳子（大阪医科薬科大学医学部衛生学公衆衛生学）
- ・神谷訓康（大阪医科薬科大学医学部衛生学公衆衛生学）
- ・藤田裕規（近畿大学公衆衛生学）
- ・立木隆広（中京学院大学看護学部看護学科）
- ・岡本希（兵庫教育大学大学院学校教育研究科）
- ・伊木雅之（近畿大学公衆衛生学）

【目的】

本課題では牛乳・乳製品摂取習慣の様々な疾患や病態に対する影響を検討することを目的とした。

【方法】

「高齢者のQOLと住居環境に関するコホート研究ー藤原京スタディー」の部分研究である男性骨粗鬆症研究（Fujiwara-kyo Osteoporosis Risk in Men Study: FORMEN Study）の2007年、2008年に実施されたベースライン調査時65歳以上で独歩可能な地域在住男性を対象として10年次追跡を実施し、牛乳・乳製品摂取習慣の疾患や病態に対する影響を検討した。結果指標として、骨密度、症候的骨折発生、動脈硬化関連指標である足首-上腕脈波伝搬速度(baPWV)、認知機能指標MMSE等を用いた。

【結果】

2000名のベースライン時の断面的検討で、牛乳・ヨーグルト摂取が多い程、高齢であったが骨密度は高かった。このうち10年追跡時に骨密度を測定した908名の年間変化率は、牛乳・ヨーグルト摂取が週1杯以下の群に比べて1日1杯以上の群では、年齢、大腿骨近位部骨密度と独立して、変化率の減少の度合いが小さい傾向を認めた。10年の追跡期間中に骨折発生の有無を調査できた2000名で、牛乳・ヨーグルト摂取が週1杯未満の群に比べて1日1杯以上の群では、骨折発生が低い傾向はみとめたものの有意ではなかった。10年次追跡時にbaPWV値を測定した873名については、牛乳・ヨーグルト摂取が週1杯以下の群に比べて1日1杯以上の群でbaPWV値による判定で血管が「硬め」であった者の割合が小さい傾向を認めた。MMSEによる認知機能低下疑いの新規発生割合は、牛乳及びヨーグルトの摂取頻度3群で差を認めなかった。

【結論】

地域在住高齢者を対象とした10年次追跡調査により、ベースライン時の牛乳・乳製品摂取頻度が多い者では骨密度の減少度合いが小さく、動脈硬化の度合いが低い可能性が示された。