世界の必読健康リポート

ビタミンDで寿命が延びる？ 欠乏でがん死リスク3倍

ビタミンD不足のために骨がもろくなることはよく知られているが、早期死亡のリスクも高まることが、英国の30万人以上のデータを解析した結果として報告された。南オーストラリア大学（オーストラリア）のJoshua Sutherland氏らの研究にが「Annals of Internal Medicine」に10月25日掲載された。

ビタミンDは、食べ物から栄養素として吸収される以外にも、日光を浴びた時に皮膚で合成されることから〝太陽のビタミン〟と呼ばれる。その機能性としては古くから骨代謝との関連が知られている。ただし、ビタミンDの受容体は全身のさまざまな臓器や組織に発現していて、骨代謝以外の機能調節にも関わっていることが明らかになってきている。これを背景にSutherland氏らは、英国の大規模ヘルスケア情報データベース「UK Biobank」のデータを用いた解析により、ビタミンDの健康維持における重要性を検討した。

イングランド、スコットランド、ウェールズに住む約50万人のUK Biobank登録者から、健康状態に関する情報と遺伝関連情報の双方を利用可能な30万7601人を抽出し解析対象とした。解析対象者は2006年３月～10年７月に登録されており、37～73歳の範囲だった。

抗炎症作用を含む多様な生物学的作用あり

20年６月までの14年間の追跡で１万8700人が死亡。非線形メンデルランダム化解析という手法で検討した結果、遺伝的に予測されるビタミンDレベルと全死亡（あらゆる原因による死亡）のリスクが、L字型の非線形の関係にあることが分かった。具体的には、ビタミンDレベルが50nmol／L以下では、そのレベルが高いほど全死亡リスクが急速に低下することが示された。また、ビタミンDレベルが25nmol／Lの人と50nmol／Lの人を比べると、前者の全死亡リスクが25％高かった。

死因別に見ると、遺伝的に予測されるビタミンD欠乏は、心血管死のリスクを25％、がん死リスクを16％、呼吸器関連疾患による死亡リスクを96％上昇させる可能性が浮かび上がった。さらにビタミンDレベルと死亡リスクとは用量反応関係が認められ、極端な欠乏では全死亡や心血管死リスクは６倍、がん死リスクは３倍、呼吸器関連疾患死のリスクは12倍高くなる可能性が示された。

ビタミンDとがん死リスクとの関連について、米ジョージア大学のEmma Laing氏は、「両者の関連を裏付ける医学的なエビデンスがある」と語る。ビタミンDには抗炎症作用を含む多様な生物学的作用があり、がん細胞の増殖を遅らせることが示されているとのことだ。また、「ビタミンDは、血圧や心血管の健康にも関与しているようだ。ビタミンD摂取がコレステロールと血圧を低下させることが、複数の研究で示されている」と話す。一方、Sutherland氏は「ビタミンD受容体が全身に見られることから、人体にとってより基本的で重要な意味を持っているのではないか」と話す。

Sutherland氏、Laing氏はともに、「日光を十分に浴びていない人は、脂ののった魚、キノコ、牛乳などのビタミンDが豊富な食品を食べるべきだ」とした。さらにLaing氏は、「高齢者はビタミンDの吸収が低下していることが多い。医師にサプリメントの必要性を尋ねると良い」と述べている。

（HealthDay News 2022年10月25日）

◆ヘルスデーニュースは最新の医学情報が寄せられる国内外の医学誌、大学、公的団体の研究発表をもとに作成された医療・健康ニュースです。

健康常識を疑え！④

シニアによるシニアのための健康術

社会とのつながりを保つために

前回の運動に続いて、高齢者の〝あるある〟について、みなさんにお聞きします。こんなことをやっていませんか。

□１人で黙々と散歩している

□図書館や喫茶店で、１人で時間をつぶすことが多い

□コロナで外出する習慣がなくなり、友人たちと集まる機会が減った

□近所付き合いは通りがかりに挨拶する程度

コロナもあって、高齢者の孤立が増えています。孤立は喫煙と同等に健康に悪いとの報告があります。リタイアした人は、昔いた会社との接点がどうしても減り、体力的、金銭的にも遠くに出かけていくことがだんだんおっくうになってきます。

そうしたとき大事なのは地域とかかわり合いを持つこと、とよくいわれます。でも、長い間の会社勤めで家には寝に帰るだけ、という生活を送ってきた人にとって、いきなり地域とのふれあいと言われてもハードルが高いものです。

では、どうすればいいのか。体験談をご紹介しましょう。

75歳になったSさんは、地域で活動のきっかけをつかみたいと考え、自治体の窓口に相談に行きました。そこで種々の情報を得た上で、子供たちへの「絵本読み聞かせ」の活動に参加することになりました。絵本読み聞かせといっても簡単なことでなく、それなりのトレーニングが必要なのですが、その過程で仲間もできました。現在ではリーダーとして活躍されているそうです。

体験を通じて分かったのは、自治体では高齢者が地域活動に参加することを勧め、活動の紹介や仲介を積極的に展開しているところが多い、ということでした。

行政側の思惑としては、高齢者が活発に社会参加してくれれば健康的な生活を維持して医療費が削減できる、という現実もあります。ならば、それを逆手にとって活用しない手はありません。

２０００年以降、子供の読解力低下が問題となり「読み聞かせ」が重視されるよになった

自らアンテナを広げれば、今住んでいる地域には自治体のほか自治会や同窓会、ボランティア団体など後押ししてくれる人は多いはずです。太極拳、ラジオ体操、健康マージャンなど自分に合った趣味から社会貢献活動まで多彩な扉があります。一歩踏み出してみましょう。

もう１つ、社会とのつながりを考える上で、高齢者の「運転免許返納」問題があります。とくに２０１９年の東池袋自動車暴走致傷事故は社会的反響が大きく、当時87歳の受刑者の運転能力が法廷で裁かれました。

以来、「80歳を過ぎたら免許返納」が一種の圧力となっているように感じます。この連載で述べてきたように、「健康常識」は年齢だけでなく人によってさまざまです。運転を止めることで社会とのつながりは相当程度阻害されるのは事実で、問題のない人まで返納しなければならないことには疑問を感じます。

もちろん東池袋の事故のようなケースは論外で、車庫入れなど運転技術で衰えを自覚したときはスパッと運転をやめるべきでしょう。

一方で運転するという行為で脳の多くの機能を使い、認知機能の衰えが感じられない人もいます。運転技能の低下は個人差が大きく、本人にはわからない場合もあります。周りの人ともよく相談しましょう。

（ディレクトフォース 江村泰一）

一般社団法人ディレクトフォース（DF、東京都港区、段谷芳彦代表理事）は、「社会の役に立ち、生きがいを感じる」ことを目的として設立。産学官出身のOB・OG約600人が、「社会貢献と研鑽」「企業支援」「交流交友」の3つの活動を柱に幅広い分野で活躍中。今年9月、創立20周年を迎え、『DF流 健康長寿の知恵～あなたの健康常識ここが違っていませんか～』（クエーサー出版）を刊行した。