

## 男性ではサプリメントによるカルシウムの多量摂取は 心血管病による死亡を増加

骨の健康のため、カルシウムの積極的な摂取がとくに高齢者に推奨されているが、心臓血管の健康においては、多量のカルシウム摂取は逆効果であるという意見が出ている。

そこで、食事およびサプリメントからのカルシウム摂取が心臓血管病（CVD）、心臓病、脳血管疾患による死亡率と関連があるのかを検討した。

50—71歳の男女 388,229 人に対し、食事とサプリメントでのカルシウム摂取量を調べた。平均 12 年の追跡期間に、心臓血管病により男性は 7,904 人、女性は 3,874 人が死亡した。

カルシウムを含むサプリメントを摂取していたのは、男性で 51%、女性で 70% であった。男性では、カルシウム摂取により、心臓血管病のリスクが 20% 増加し、特に心臓病死が増えたが、脳血管疾患は有意には増えなかった。

したがって、男性においてはサプリメントでのカルシウム摂取が心臓血管病および心臓病による死亡のリスクを上げることと関連性があるといえるが、脳血管疾患による死亡とは有意差がなかった。女性においてはサプリメントでのカルシウム摂取が心臓血管病、心臓病、脳血管疾患による死亡と関連性がなかった。食事でのカルシウム摂取は、男女とも心臓血管病による死亡に関連性はなかった。

（出典：Journal of American Medical Association 2013; Feb4）