

## 骨粗鬆症の予防にビタミン D 剤は不適切

最近のメタ分析によると、カルシウムと同時摂取しないビタミン D 剤は骨折の予防にはならないことが示され、その理由として摂取量が不十分であったか、または介入試験の対象となった被験者が、ビタミン D の不足した状態でなかった可能性が考えられる。このようなデータがあるにもかかわらず、50 歳以上の成人のほぼ半数が、これらのサプリメントを摂取し続けている。本研究では、ビタミン D 剤の摂取により骨密度に影響があるのかを調べた。

ビタミン D (D3 または D2、ビタミン D 代謝産物は含まない) の骨密度に対する影響を報告した研究を Web of Science、Embase、Cochrane Database のそれぞれの開設時から 2012 年 7 月 8 日までの期間について検索した。対象者は、ほかの骨代謝疾患のない 20 歳以上の成人とした。その結果、23 件の研究が該当し、試験期間の平均は 23.5 カ月、対象者は 4,082 人 (92% が女性、平均年齢 59 歳) となった。19 件が白色人種を対象としていた。試験開始時の血清 25-ヒドロキシビタミン D 濃度は 8 件の研究 (1,791 人) で 50 nmol/L 以下であった。また、10 件の研究 (2,294 人) では、摂取していたビタミン D が一日 800IU 以下であった。骨密度は 1 か所から 5 か所 (腰椎、大腿骨頸、股関節、大腿骨上部、全身、前腕のいずれか) について測定され、合計 70 件のデータについて統計学的有意性が調べられた。そのうち、6 件に効果があり、2 件は有害となり、残りについては有意差がみられなかった。このメタ分析においては、大腿骨頸にわずかな効果がみられただけであった。

したがって、ビタミン D 欠乏のリスクがとくにない成人が、骨粗鬆症予防のためにビタミン D 剤を摂取し続けることは不適切であることが示唆された。

出典 : The Lancet. 2014; 383(9912): 146-155