

ビタミンやミネラルのサプリメントは心臓血管病の予防に効果なし

ビタミンやミネラルのサプリメントは慢性疾患の予防に一般的に使用されている。そこで、本研究では栄養状態が良好な一般成人を対象に、心臓血管病やがんの一次予防にビタミンやミネラルのサプリメントを使用することの便益と害について系統的にレビューを行った。

2005年1月から2013年1月29日までのMEDLINEやEmbaseなどの医学電子データベース検索を行い、また、参照文献については手作業で検索した。その結果、2件の大規模研究（被験者総数27,658人）において、10年以上マルチビタミンを摂取している男性ではがんの発症率が低下した（相対危険度0.93）。一方、その研究で女性を含めた場合には、効果はみられなかった。質の高い研究24件（被験者総数324,653人）において、単独または2種の栄養素（ビタミンA、C、D；葉酸、セレンウム、カルシウム）について検討したものが少なく、結論も一貫せず、便益や害の明らかな証拠は示されなかった。ビタミンEやβ-カロテンも心臓血管病やがんを予防することはなく、β-カロテンにより喫煙者の肺がんのリスクが上昇した。

ほとんどの研究が観察期間10年以下のものであったり、サプリメントの種類や使用量などが多様であったり、研究結果に限界があるものの、ビタミンやミネラルのサプリメントが心臓病やがんの予防に役立つという証拠は支持されなかった。2件の研究では、マルチビタミンの摂取により男性にのみ、がん予防の効果がわずかにみられたが、心臓血管病には効果はみられなかった。

出典：Annals of Internal Medicine. 2013 Dec. 17; 159(12): 824-834

,