

ビタミンDにより心臓血管病やがんによる死亡のリスクが低下

ビタミンDが心臓血管病やがん、その他の要因による死亡にどの程度関連しているのかについて、系統的レビューおよびメタ分析を行った。

2013年8月までのMedline、Embaseなどの医学電子データベースを検索し、ビタミンD(測定された循環25-ヒドロキシビタミンD濃度や単独で摂取されたビタミンD)と特定の原因による死亡率との関連性について報告された観察コホート研究やランダム化比較対照研究を抽出したところ、コホート研究73件(対象者849,412人)およびランダム化比較対照研究22件(ビタミンD単独摂取 対 プラセボまたは無治療;対象者30,716人)が該当し、それらについてメタ分析を行った。その結果、観察研究では循環25-ヒドロキシビタミンD濃度の値の下位3分の1と上位3分の1について比較すると、心臓血管病、がん、その他の原因による死亡の相対危険度はそれぞれ1.35、1.14、1.30となった。観察研究のサブグループ分析によると、ビタミンDサプリメントの摂取量が少ないほど死亡のリスクが高くなることが示された。ランダム化比較対照研究では、ビタミンD₃およびビタミンD₂サプリメント摂取における全死亡の相対リスクはそれぞれ0.89、1.04であった。ビタミンD₂サプリメント摂取においては、摂取量が少なかったり、摂取期間が短かったりした場合に死亡のリスクが上昇していた。

したがって、循環25-ヒドロキシビタミンD濃度と心臓血管病、がん、その他の原因による死亡には逆相関の関係があること、また、ビタミンD₃サプリメント摂取により全死亡率が低下することが示された。しかしながら、これらの効果を期待してサプリメント摂取を推奨するには最適用量や期間についてさらなる追究が必要である。

出典：British Medical Journal. 2014; 348: g1903