

牛乳の多量摂取で死亡率 2 倍に

骨粗鬆症予防のために牛乳を飲むことが推奨されている。しかし、これまでの研究では牛乳の多量摂取と骨折や死亡リスクへの影響について相反する結果が報告されている。そこで本研究では、牛乳摂取量と死亡・骨折との関係について大規模コホート研究を実施し、検討した。

スウェーデン中部の3県の住民を対象に行われた2つの大規模コホート研究に参加した女性 61,433 人(1987~1990 年の試験開始時において 39~74 歳)および男性 45,339 人

(1997 年の試験開始時において 45~79 歳)が対象となり、食物摂取頻度アンケートに回答した。女性は 1997 年に行われた 2 度目のアンケートにも回答した。その結果、女性については平均追跡期間 20.1 年で、死亡は 15,541 人、骨折は 17,252 人(うち大腿骨頸部骨折が 4,259 人)、男性については平均追跡期間 11.2 年で死亡は 10,112 人、骨折は 5,066 人(うち大腿骨頸部骨折が 1,166 人)であった。牛乳を 1 日 3 杯以上飲む女性では、1 日 1 杯未満の女性と比べて死亡率が 1.93 倍となった。骨折についても同様に、1 日 3 杯以上牛乳を飲む女性ほど発生リスクは高かった(ハザード比: 1.16)。男性についても同様の関連がみられたが、女性ほどリスクは大きくなく、1 日 3 杯以上飲む男性は 1 日 1 杯未満の男性と比べて死亡率は 1.10 倍であった。牛乳摂取が 1 杯増えるごとの死亡ハザード比は、女性で 1.15、男性では 1.03 であった。骨折については、牛乳摂取が 1 杯増えるごとの骨折リスクの低減はみられなかった(ハザード比: 女性 1.02、男性 1.01)。

したがって、牛乳の摂取量が多い人ほど死亡率、骨折率が高く、とくに女性で顕著であることが示された。ただし、今回の結果については、観察研究デザインによる残余交絡因子や逆作用現象などがある可能性もあり、結果の解釈は慎重に行うことが推奨される。

出典: British Medical Journal(Clinical research edition).2014; 349: g6015