

ビタミン D で心肺持久力が高まる可能性

血中ビタミン D 値は高血圧や心不全患者の予後不良、全死亡、心臓血管死の増加と関連することがこれまでに報告されているが、研究の数は少なく、またその関連に否定的な報告もある。本研究では、米国国民保健栄養調査のデータから、血中ビタミン D 濃度と心肺持久力^(註)との関連について検討した。

20 から 49 歳の 1,995 例（女性 45.2%、白人 49.1%、高血圧 13%、糖尿病 4%）が対象となった。血中ビタミン D 濃度に基づき被験者を四群に分けた。心肺持久力の測定法として、運動中の最大酸素消費量を用いた。分析の結果、最低四分位群に比べて、最高四分位群では最大酸素消費量が有意に高かった（差：4.3nmol/L、 $P<0.001$ ）。年齢や性別、人種、BMI などの交絡因子の補正後も、この有意な関連は認められ、最低四分位群に比べて、最高四分位群では最大酸素消費量が有意に高かった（差：2.9、 $P<0.001$ ）。また、線形回帰分析により、血中ビタミン D 値が 10nmol/L 増すごとに最大酸素消費量が有意に増加した（ $P<0.001$ ）。

今回の研究では、血中ビタミン D 値と心肺持久力に関連が認められた。しかし、ビタミン D の補充が心肺機能に及ぼす影響についての臨床研究の実施など、今後さらなる検討が必要である。

出典：European Journal of Preventive Cardiology. 2018 Oct 30: 2047487318807279.

(註) 心肺持久力：

全身持久力とも呼ばれる。心臓や肺の機能に依存する身体のスタミナ、すなわち一定の運動を長く続けることができる体力や粘り強さのこと。