

地中海食に週 2 回の魚料理の組み合わせで小児喘息が改善

小児喘息は世界的に最もよくみられる呼吸器障害で、死亡率の上昇と生活の質の低下に関連する。脂肪の多い魚に含まれる ω - 3 脂肪酸には、抗炎症作用および免疫調節作用があるが、喘息に対する ω - 3 脂肪酸の効果については一貫した見解は得られていない。本研究では、 ω - 3 脂肪酸を豊富に含む魚と地中海食の摂取が喘息患児に及ぼす影響について単施設ランダム化比較試験を実施し検討した。

5~12 歳のギリシャの軽症喘息患児 64 例（男児 52%、女児 48%）を対象に、ギリシャで一般的な地中海食に加えて、高脂肪の魚 150g 以上を週 2 回摂取する群（介入群；32 例）と、通常の食事をする群（対照群；32 例）にランダムに割り付けた。肺機能はスパイロメトリーにより評価し、気管支の炎症は呼気中一酸化窒素（NO）濃度の測定を行い評価した。介入群では、高脂肪の魚の摂取量が試験開始時は 17g/日であったが、試験終了の 6 か月後には 46g/日であった（ $P < 0.001$ ）。年齢、性別、BMI、運動量で調整して解析した結果、介入群では 6 か月時点で呼気中 NO 濃度が有意に低下し、気管支の炎症が軽減した。一方、スパイロメトリーや喘息のコントロール、生活の質スコアについては有意な変化はみられなかった。

したがって、地中海食に週 2 回の ω - 3 脂肪酸が豊富な魚を摂取することで、小児喘息の気道炎症を改善できる可能性が示唆された。

出典：Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2018 Oct 20.

doi: 10.1111/jhn.12609.