

標 題 : Mediterranean diet and risk of frailty in community-dwelling older adults  
地域在住の高齢者における地中海食事とフレイルのリスク

---

著 者 : L. M. León-Muñoz, et al. [スペイン 疫学と公衆衛生の CIBER (CIBERESP) ;  
マドリード自治大学 医学部 予防医学公衆衛生学科]

---

掲 載 誌 : J. Am. Med. Dir. Assoc. 2014 Dec; 15(12): 899-903

---

要 旨 :

背景と目的 : ある種の微量栄養素およびタンパク質の低摂取は、フレイル(筋力と活動の低下)と関連した。

しかし、ごく少数の研究しかフレイルに対する全体的な食事パターンの影響を評価しなかった。

この研究は、高齢者において地中海食事の順守とフレイルのリスクとの間の関連を調べた。

計画、設定および参加者 : スペインで 2008-2010 年に募集した地域在住の 60 歳以上の  
人々 1815 人による追跡コホート研究。

測 定 : 開始時に地中海食事順守の程度を「地中海食事順守選別(MEDAS)スコア」および Trichopoulou 指数としても知られている地中海食事スコアで測定した。

2012 年に、フレイル発症を検出するために人々を再検査して、以下の基準を少なくとも 3 個有することで定義した : 極度の疲労、筋力低下、低い身体活動、遅い歩行速度、および体重減少。

研究の関連を、主な交絡因子を調整したロジスティック回帰から得られたオッズ比(OR)およびその 95%信頼区間(CI)で要約した。

結 果 : 平均 3.5 年にわたる追跡で、フレイル発症のある 137 人が確認された。

MEDAS スコアが最低(3 段階)の人々 (最低の地中海食事順守) と比較して、フレイルの OR(95%CI)は 2 番目が 0.85(0.54-1.36)そして 3 番目 (最高) は 0.65(0.40-1.04、動向の P=0.07)であった。

地中海食事スコアの対応する数値は 0.59(0.37-0.95)および 0.48(0.30-0.77、動向の P=0.002)であった。

MEDAS の最高水準は、遅い歩行のリスク低下(OR 0.53; 95%CI 0.35-0.79)および体重減少のリスク低下(OR 0.53; 95%CI 0.36-0.80)と関連した。

最後にフレイルのリスクは、魚の摂取(OR 0.66; 95%CI 0.45-0.97)および果実の摂取(OR 0.59; 95%CI 0.39-0.91)と逆相関した。

結 論 : 地域在住の高齢者の間で、地中海食事順守の向上はフレイルのリスク低下と

関連した。

著作権 © 2014 AMDA—The Society for Post-Acute and Long-Term Care Medicine  
(急性後および長期間の医療の学会、米国慢性期医療学会)  
Elsevier 社が発行。著作権所有。

キーワード： 地中海食事、スペイン、フレイル、高齢者

---