

都市部地域住民を対象とするご飯摂取量とメタボリックシンドローム罹病との関係に関する追跡研究（2013年研究概要）

研究者：小久保 喜 弘（国立循環器病研究センター予防健診部医長）

近年、米飯が糖尿病になりやすいという報告と、それとは逆に糖尿病に予防的であるという報告、また循環器病の予防として関連があるという報告があり、一致した見解が得られていない。2年前に、過去の論文をまとめて解析したメタ解析の論文が発表され、米飯は特にアジア人で米飯を多く摂取する集団において糖尿病と関連が認められたと報告されている。しかし、そのほとんどすべてが農村部を対象とした先行研究であり、都市部地域住民を対象とした研究がみられない。我が国の3分の2は都市部に在住しており、日本の現状を把握するためには、やはり都市部地域住民の追跡研究が急務とされている。

そこで、今回、都市部地域住民を対象としている、吹田研究の対象者を用いて、米飯の摂取量とその後のメタボリックシンドロームとその各構成因子になりやすいかどうかを追跡研究という形で、米飯の摂取量がそれ以降のメタボリックシンドロームになりやすいのか、またその構成因子である高血糖、血圧高値、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール、腹部肥満になりやすいのかどうか検討した。

ベースライン時の調査は、1990年から1994年の間に健診を実施し、空腹時採血を実施し、食事調査を行って追跡可能な5,854名を本研究対象とした。ベースライン調査のうち、2,052名がメタボリックシンドロームで除外した。従って3,802名を平均約11年間追跡して、追跡期間中に新たに1,227名のメタボリックシンドロームが観察された。ご飯摂取1日当たり220g未満の群を基準とした場合、ご飯摂取1日当たり220～280g、281～379g、380g以上の群においてメタボリックシンドロームになるリスク(95%信頼区間)は、それぞれ0.90(0.76-1.07)倍、0.95(0.79-1.14)倍、0.99(0.83-1.20)倍と統計的に有意にはならなかった。

また、ベースライン時に、それぞれ高血糖、血圧高値、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール、腹部肥満でない方を対象に、ご飯摂取1日当たり220g未満の群を基準とした場合、追跡期間の間にそれぞれの構成因子の罹病リスクは、高中性脂肪血症のみ0.77(0.61-0.96)倍という結果であった。

以上のことから、都市部地域住民を対象に追跡研究を行った結果、ご飯摂取量が1日当たり380g以上と多い集団においても、メタボリックシンドロームになるような関係はみられなかった。このことから、我々日本人が通常摂取するような米飯摂取量の範囲内においてはメタボリックシンドロームなるようなことは、都市部地域住民においてみられなかった。