

食品成分の有効性・情報をいかに入手し、活用するか

久保 明

東海大学 医学部 抗加齢ドック

1. HFS データベース

EBM (Evidence Based Medicine) という言葉は広く認識されるようになりましたが、臨床現場で十分に活用されているかは議論の余地があります。Diabetes Care 誌は 2012 年 4 月に ADA・EASD (米国糖尿病協会・欧州糖尿病協会) の Position Statement として、patient-centered approach を示しました。これは個別性を重視して最適な医療を目指そうとするもので、メタ解析やシステマティックレビューが成立しにくい食品成分の有効性の分野では貴重な提言といえます。日本では健康食品素材において EBM 確立を目指すものとして独立行政法人 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報があり、より臨床的方向性を明らかにしたものとして一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会の HFS データベース (Health Food Material Scientific Database) があります。後者の概略を図 1 に示します。本データベースは 2012 年 9 月末現在 85 の素材に関する情報が閲覧可能です。また JAMA2007 年 2 月に掲載された抗酸化ビタミンの 1・2 次予防に関するメタ解析・システマティックレビューではβカロテンで 7%、ビタミン E では 4% 死亡率が増加するという結論でしたが、前者は 1.2 ~ 50mg/日、後者は 10 ~ 5,000IU/日という幅広い用量を投与した研究が一緒にまとめられているのです。さらに Diabetes Care 2012 年 4 月の誌面では魚食やω3 (多価不飽和脂肪酸) と糖尿病に関するメタ解析を 2 つ紹介し、どのような基準で解析の対象とするかによって結論が微妙に異なることを示しました。

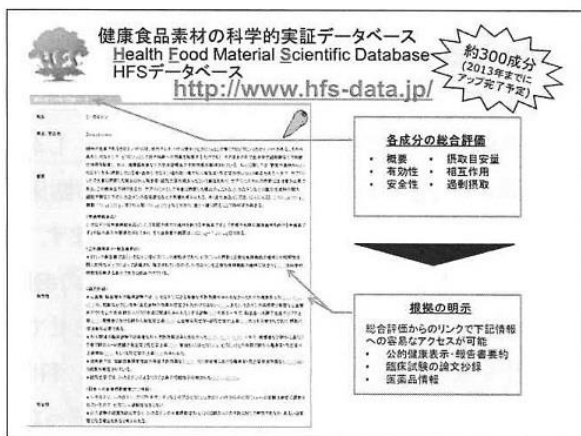


図 1 HFS データベース (一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会)

このように EBM の限界をふまえてその結果を尊重し、臨床現場において多様性に富む受診者の個別性をどのように診療に反映させるかはこれからの課題です。

2. 科学的プロセスを理解する

食品成分の有効性を理解するには様々な研究が何を指標として行なわれたかを把握する必要があります。図 2 に指標をバイオマーカー、サロゲートマーカー (中間的指標)、イベントに分けました。時間的経過は右に行く

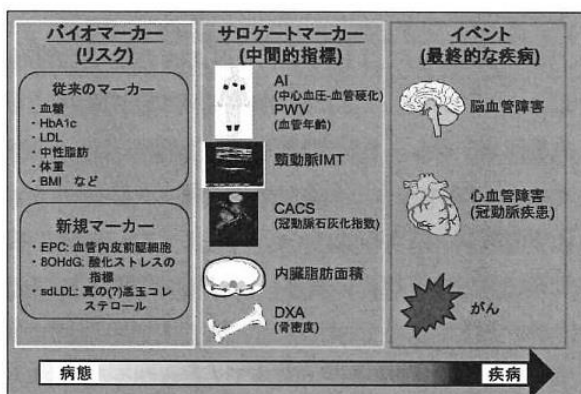


図 2 疾病の成り立ちを理解する