

サプリメントアップデート2017

久保 明¹⁻³⁾

抄 録

加齢リスクとサプリメントに関する最新のエビデンスをエンドポイントによって整理した。サプリメントは抗酸化作用、血管に及ぼす作用、ホルモンへの作用などのメカニズムの解析が進み、臨床面での活用も増加している。しかしその結果は一定ではなく、用いられるサプリメントの種類や投与量、そして何を指標として評価するのか、さらには評価に用いる解析方法（観察研究、介入研究など）によって異なるのが現状である。

本論では、死亡率、認知能などにおけるサプリメント研究を表にまとめ理解の一助とした。

(総合健診, 2017; 44: 642-647.)

1. はじめに

平均寿命、男性：80.79、女性：87.05歳（厚生労働省 平成27年簡易生命表より）という超高齢社会の日本において、寿命延長のみならず寿命の質という点から生活習慣改善を実践することはきわめて重要である。表1に超高齢社会において課題となる諸病態をまとめた。

寿命の質に大きく影響するのは加齢自体である、加齢は性別、臓器別の違いはあるが、体の各系統に生ずる。この各系統に影響する各種のサプリメントを図1にまとめた。

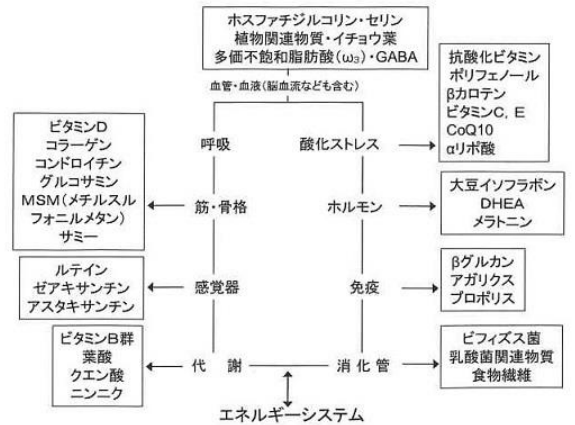
加齢性疾患に対して食とサプリメントの素材ともなる各種栄養素は数多く、個々の必要に応じてサプリメントを提案するのも一法といえる。

このような対応をしても血中濃度に反映されなければ細胞レベルでの効果は期待できない。我々はエイジングー老化をチェックするドックを開発し、現在では“プレミアムドック”（医療法人財団百葉の会 銀座医院），“抗加齢ドック”（東海大学医学部附属 東京病院）などを行っているが、その前身である“健康寿命ドック”で測った血中ビタミンの濃度から

表1 超高齢社会において課題となる諸病態

主な死因	・がん ・血管障害（脳、冠、末梢）
今後重要な病態	・生活習慣病 ・認知症 ・ホルモン障害 ・フレイル（ロコモティブシンドローム、サルコペニア、変形性関節症）
関連する病態	・免疫感染 ・腸 ・メンタルコンディション

図1 体の各系統に影響するサプリメントマップ



も極めて個人差が大きいことが図2から理解できる。

2. 死亡率とサプリメント素材

サプリメントの素材のうち、ビタミンD、抗酸化物質、ω3（EPA・DHA）を取り上げ、死亡率をエ

〔論文受付日：2017年7月19日〕

1) 医療法人財団百葉の会銀座医院
2) 常葉大学健康科学部
3) 東海大学医学部医学科