

Association between Diet Quality and Frailty Prevalence in the Physicians' Health Study

医師の保険研究における食事の質とフレイル有病率との関連

Rachel E. Ward, PhD, MPH, Ariela R. Orkaby, MD, MPH, Jiaying Chen, MA, Tammy T. Hshieh, MD, MPH, Jane A. Driver, MD, MPH, J. Michael Gaziano, MD, MPH, Luc Djousse, MD, ScD

J Am Geriatr Soc. 2020 April ; 68(4): 770–776. PMID : 31840808

背景と目的：限られたデータの中では、健康的な食事はフレイルのリスクをより低下させることを示している。我々は、男性医師を対象として食事の質を評価する3つの指標とフレイルとの関連を評価することを目的とした。

デザイン：コホート研究の横断解析

セッティング：医師の保険研究

対象者：研究開始時に健康であった60歳以上のフレイルの状況と食習慣のデータが得られたアメリカ人男性9861人

測定指標：欠損累積のフレイル指数 (FI: frailty index) が、合併症、機能状態、精神状態、一般的な健康、社会的孤立、体重変化を含む33の変数を用いて算出した。食事の質においては、代替健康食指数 (aHEI: Alternative Healthy Eating Index)、地中海食 (MED: Mediterranean diet)、高血圧を予防するための食事療法 (DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension) を用いて測定した。

結果：FIによって医師の38%が非フレイル、44%がプレフレイル、18%がフレイルであることを示した。年齢、喫煙状況、エネルギー摂取量を調整した多項ロジスティック回帰モデルによって aHEI が最も低い五分位と比較して、aHEI が最も高い五分位は非フレイルに対するプレフレイルやフレイルのオッズが低いことが分かった [オッズ比 (95%信頼区間) フレイル: 0.47 (0.39, 0.58), プレフレイル: 0.75 (0.65, 0.87)]。運動によりこの関連が変化することはなかった。同様の関連が DASH, MED の五分位とフレイルやプレフレイルの間でも見られた。制限付き3次スプラインは食事スコアとフレイル、プレフレイルのオッズが逆の用量反応関係にあることを示した。

結論: 横断解析したデータは食事スコアとプレフレイル, フレイルは逆の用量反応関係にあることを示した。より健康的な食事がフレイルの変わりやすいリスクファクターになるかどうかについてさらなる縦断研究が必要である。

この論文を読んで: 食事全体の質がフレイルと関連があることを学び, 老化促進にも寄与することを学んだ。私の研究では, リンやナイアシンに着目してフレイルなどの老化促進や予防について調べるが, 食事全体を見ることも重要であるということを理解しておくことで, 考察の視野が広がったと思う。