

### 論文概要

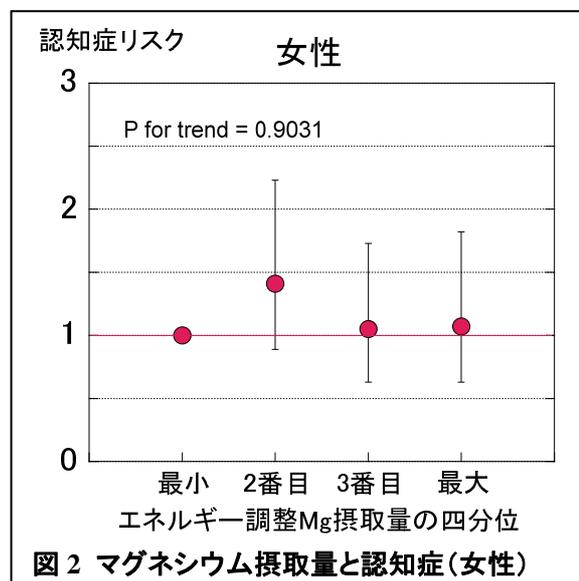
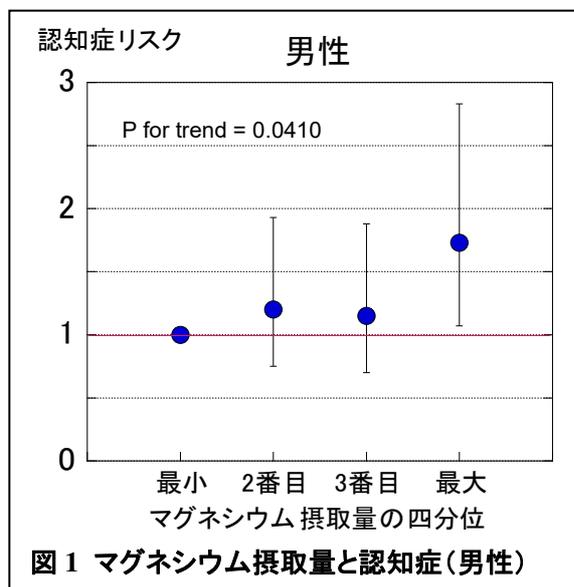
食事中のマグネシウムはヒトの健康に欠かせないものですが、日本人におけるマグネシウム摂取量と認知症との関連性については十分なエビデンスがありません。私たちは、中高年者におけるカマグネシウム摂取量とその後の認知症の発生を縦断的に調べましたので報告します。

村上コホート研究参加者 (N=14,364, 40～74 歳) のうち、初回調査ですでに要介護認定を受けていた人とアンケートデータの不備を除いた 13,032 人を解析対象としました。

栄養素およびエネルギーの摂取は、自記式質問票の食事項目から算出しました。栄養摂取量等の妥当性については他の論文で報告済みです (Yokoyama et al. J Epidemiol 2016)。8 年間の追跡における認知症の新規発生情報を要介護認定のデータベースより得て、認知症高齢者の日常生活自立度の IIa 以上を認知症 (要介護認知症) ありとしました。エネルギー調整したマグネシウム摂取量 (残差法による) を 4 分位により 4 グループに分け、摂取量最大のグループを基準として他の群のリスクを相対値 (ハザード比, HR) として算出しました。ハザード比の算出には残差法 (エネルギー調整を行う方法) を用い、さらに、性、年齢、婚姻状況、教育歴、職業、BMI、喫煙・飲酒習慣の影響を統計学的に調整しました。HR は、性、年齢、婚姻状況、教育歴、職業、BMI、身体活動量、喫煙、飲酒、コーヒー摂取、病歴で統計学的に調整しました。

### マグネシウム摂取量と認知症の関連には性差が見られる

男性において、マグネシウム摂取量が少ないほど認知症のリスクは高く (傾向 P 値=0.0410)、マグネシウム摂取最小グループ (中央値 215 mg/日) のリスクは最大グループ (中央値 392 mg/日) の 1.7 倍でした。女性においてはこのような関連は見られませんでした。この性差を説明する理由はよくわかっていませんが、男性のマグネシウム摂取量は女性に比べて少ないことが一因かもしれません (女性のマグネシウム摂取量最小グループ: 234 mg/日、最大グループ: 404 mg/日)。



また、男性におけるマグネシウム摂取量と認知症の関連の強さは、脳卒中などの慢性疾患の有無を考慮すると弱まったことから、マグネシウム不足は慢性疾患のリスク上昇を介して認知症のリスクを上げている可能性が示唆されました。

#### まとめ

日本人において、マグネシウム摂取不足が認知症のリスクを上昇させる可能性があることがわかりました。今回の集団で、マグネシウム摂取に寄与していた主な食品群は、穀類、野菜、豆類などとコーヒーやお茶などの飲料でした。これらの食品群の摂取を含むバランスのよい食事を心がけることが勧められます。