

## 歯が19本以下で、痩せのリスク1.5倍

高齢者の体重減少・痩せは、死亡や要介護のリスクを高めると考えられています。したがって、高齢者の体重減少・痩せと関係する要素を明らかにし、痩せを予防することが重要です。そこで私たちは、歯の本数に着目しました。約10万人の高齢者の大規模データを用いて、「残っている歯の本数、食品の摂取頻度」と「最近6か月の体重減少、痩せ」との関連を検討しました。その結果、残っている歯の本数（残存歯）が19本以下の場合、

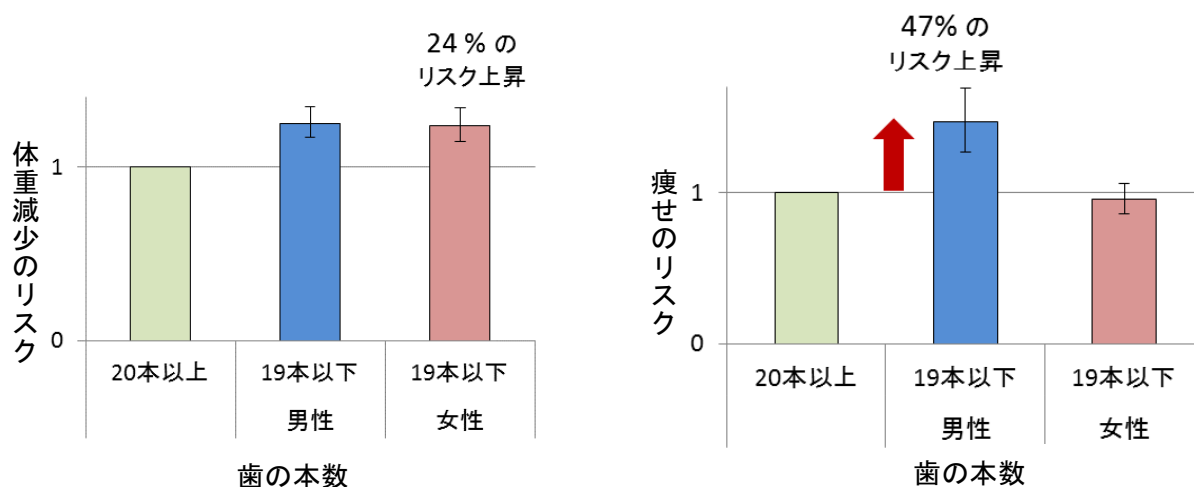
- 男性では痩せのリスクが約1.5倍
- 男女ともに、最近6か月以内の体重減少のリスクが約1.2倍に上がることが示されました。

高齢期の痩せ予防のために、定期的な歯科健診や歯の治療など適切な口腔ケア、そして調理法を工夫した食事などが必要です。

【お問合せ先】浜松医科大学 健康社会医学講座 准教授 中村美詠子

Tel: 053-435-2333 / Fax: 053-435-2341 / E-mail: dph@hama-med.ac.jp

### 歯が19本以下だと、体重減少・痩せになりやすい



※ 9万6794人のデータをもとに算出しています。

※ リスクの上昇はオッズ比の値です。

## ■研究の背景

高齢期における体重減少や痩せは、死亡や要介護のリスクを高めると考えられています。高齢者の体重の減少は、食事や運動に加え、特に歯を失うことで十分に食事を摂れないという原因が考えられます。

これまで、歯の喪失と痩せが関連すること、歯の喪失は食品や栄養素の摂取に影響することなどが報告されてきました。しかし、日本人高齢者の大規模データを用いて、歯の喪失状況、食品摂取と、痩せとの関連を網羅的に調べた研究はありませんでした。

本研究では、日本老年学的評価研究(JAGES プロジェクト:代表 千葉大学 近藤克則)の一環として、2010年の全国31市町村の65歳以上の男女約10万人の研究データを用いて、歯の喪失状態と、魚・肉、果物・野菜などの食品の摂り方が、体重減少や痩せとどのように関連しているかを調査しました。

## ■研究で示されたこと

男女ともに65歳以上の方の約2/3で残存歯が19本以下でした(歯の本数は親知らずを除いて通常28本)。

残存歯が19本以下の方は、20本以上の方と比べて、最近6か月間の2~3キロの体重減少のリスクが男女ともに約1.2倍でした。

最近6か月間に体重減少のない方に限った分析では、残存歯19本以下であることは、男性の痩せ(BMIが $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 未満)のリスクを約1.5倍、高めていました。一方、女性では残存歯19本以下であることは痩せのリスクになりませんでした。しかし、残存歯19本以下で果物・野菜を毎日摂取していない女性では、痩せのリスクが約1.2倍に上がっていました。

## ■高齢者に伝えたいこと

高齢期の体重減少や痩せを予防するために、定期的な歯科健診や歯の治療など、適切な口腔ケアを行い、歯を失わないようにすること、そして既に残存歯が少ない場合には、調理法を工夫するなどにより、十分な栄養を摂れるよう心がけることが大切です。

## ■今後に向けて

この研究は一時点で、歯の喪失、食品摂取、痩せなどの関連を調べていますが、今後はこれらの人々を追跡することにより、歯の喪失、食品摂取が、体重減少・痩せや要介護に及ぼす影響を調べていくことが必要です。

## ■論文発表

Poor Oral Health and Diet in Relation to Weight Loss, Stable Underweight, and Obesity in Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study From the JAGES 2010 Project. *Journal of Epidemiology* 2016 doi:10.2188/jea.JE20150144

## ■研究グループ

本研究は、浜松医科大学健康社会医学講座(中村美詠子、尾島俊之)と千葉大学(近藤克則)、東海学園大学(中出美代)、国立長寿医療研究センター(大塚理加)、神奈川歯科大学(山本龍生)、愛知学園大学(鈴木佳代)との共同研究です。

以上