

## 肉を食べる頻度が少ないことが女性では緑内障\*のリスクに

### 留萌で実施した横断的集団研究の結果

このたび、本学医工連携総研講座の木ノ内玲子特任准教授の論文が PLOS 社の科学雑誌 *PLOS ONE* に掲載されました。

つきましては、本件について広く周知いたしたく報道方よろしくお願いいたします。

研究の詳細は 2 ページ目をご覧ください。

*PLOS ONE* はオープンアクセスジャーナルです。以下のアドレスからこの論文がご覧いただけます。

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0204955>

【本研究に関するお問合せ】

旭川医科大学医工連携総研講座

特任准教授 木ノ内 玲子 (きのうち れいこ)  
(眼科学講座) TEL : 0166-68-2543

【本プレスリリースに関するお問合せ】

旭川医科大学総務部企画広報評価課

TEL : 0166-68-2136

# 内容詳細

## 1. 背景

生活習慣病や認知症では、食習慣や生活習慣など自分で修正できる疾患のリスクがわかってきています。

緑内障では年齢や高眼圧、近視といったものがリスクではありますが、生活習慣でリスクとなるものははっきりしていません。

## 2. 研究手法と成果

北海道留萌市で広報を行い、40歳以上の約1,700人の方（40歳以上の市民の11%）に眼底写真検診を受けてもらいました。そこで見つかった開放隅角緑内障の方とそうでない方の、年齢、生活習慣、健康測定値などを比較しました。運動や喫煙、飲酒、魚や肉を食べる頻度など生活習慣を伺い、身長・体重、血圧などを測定し、統計的に処理したところ、女性で開放隅角緑内障の方はそうでない方に比べ、1週間に肉を食べる日数が少ないことが明らかになりました（開放隅角緑内障の方は平均1.7日、そうでない方は2.7日）。

この研究は留萌市、同市民、NPO法人るもいコホートピアの協力のもと実施し得られた貴重な成果と考えております。

## 3. 今後の展望

アジアでは、開放隅角緑内障の中でも眼圧があまり高くない正常眼圧緑内障の割合が多いことが知られています（日本人女性では正常眼圧緑内障が開放隅角緑内障85%以上）。これは、食習慣が影響している可能性があるかもしれません。今回の結果から、女性では1週間にもう1-2日肉を食べる日を増やすことで、開放隅角緑内障になるリスクが減る可能性が示唆されました。ただ、実際に予防に役立つものか、他の地域、他の国などでも見られるものかは、今後も研究が必要です。

### \*緑内障とは

緑内障とは眼球の圧（眼圧）が視神経に負担をかけ、視神経を障害し、視機能障害を起こしてくる病気です。日本人の40歳以上の20人に1人が緑内障と推定されており、失明原因の第1位となっています。緑内障の8割を占めているのが開放隅角緑内障です。