

ヨーグルト摂取と中耳炎



Tsuchiya, M. et al. Impact of Habitual Yogurt Intake in Mother-Child Dyads on Incidence of Childhood Otitis Media: The Japan Environment and Children's Study (JECS). *Probiotics Antimicrob Proteins* (2023) doi:[10.1007/s12602-023-10086-2](https://doi.org/10.1007/s12602-023-10086-2).

はじめに

中耳炎は子どもに多い病気で、風邪などをきっかけになることが多いですが、繰り返したり、長引くことも多く普段からの予防も大切です。

予防としてプロバイオティクス(整腸剤など)の摂取も推奨されています。同じような成分である、ヨーグルトの習慣的摂取にはどの程度の予防効果があるのでしょうか？

調査項目

エコチル調査の質問票データを使用し、乳幼児期の中耳炎の罹患歴(6か月, 1歳, 1歳半, 2歳時点)と母子それぞれのヨーグルト摂取頻度を調査しました。

摂取頻度：以下の5群に区分して解析
「ほとんどなし」「1-2回」「3-4回」「5-6回」「毎日」

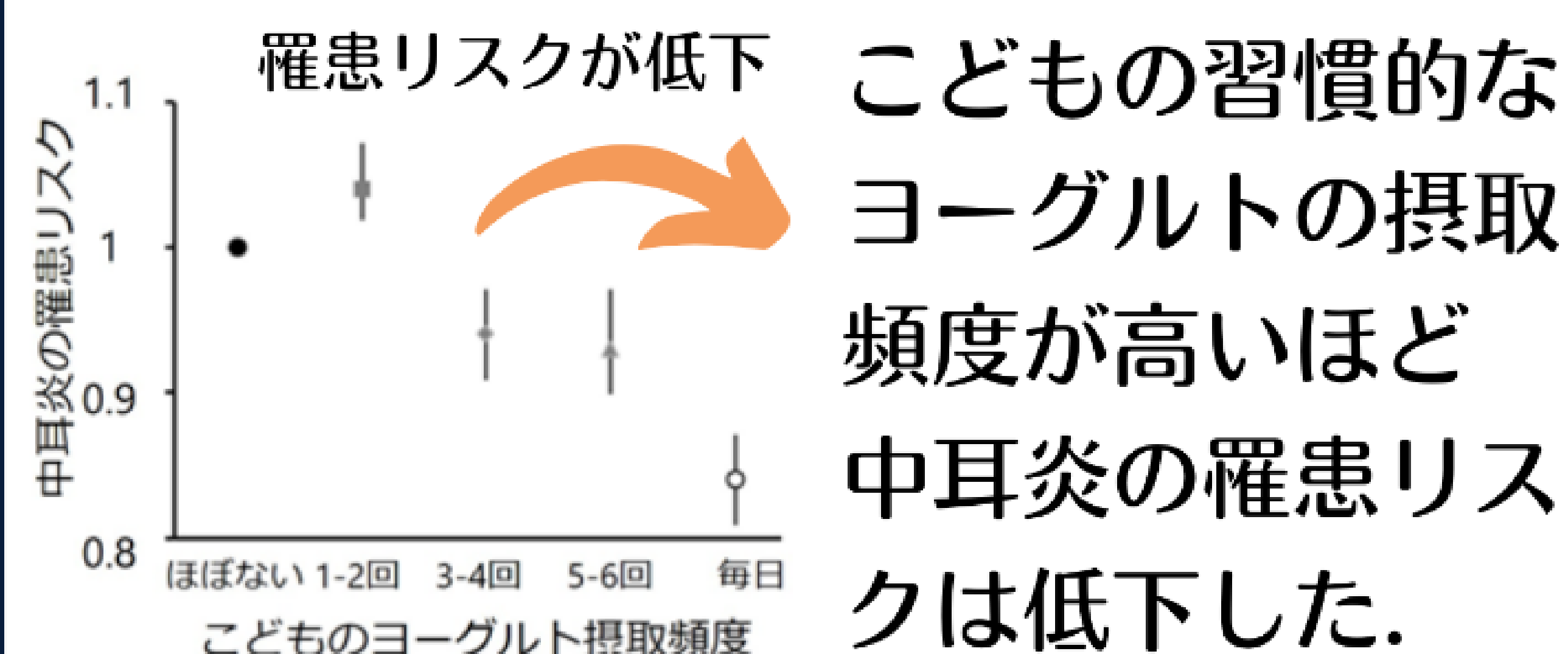
調整因子：母親の出産年齢, 妊娠期間, 喫煙・飲酒歴, 子どもの性別, 授乳方法, 同胞, 先天的疾患, アレルギー疾患

研究の目的

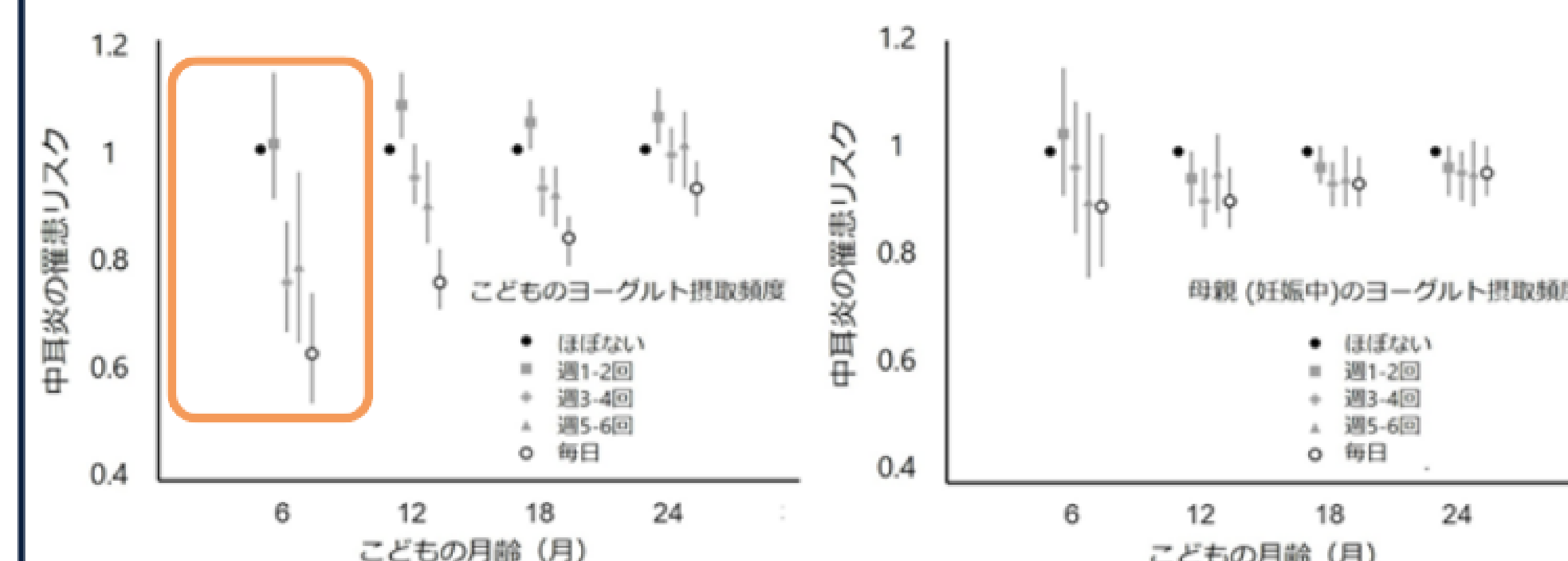
乳幼児期の中耳炎罹患と、ヨーグルトの習慣的な摂取頻度との関連を明らかにすること



ヨーグルトの摂取頻度と中耳炎



年齢別の中耳炎罹患率とヨーグルト摂取頻度



- ・母子それぞれのヨーグルト摂取頻度が高いほど、中耳炎の罹患リスクは減少しました。成長とともに効果は弱まりました。
- ・最も明らかな効果は生後6カ月時で摂取しない群と比較して、毎日ヨーグルトを摂取する子どもでは37%のリスク低下が確認されました。

今回の研究からわかったこと

習慣的なヨーグルト摂取は中耳とつながる咽頭(のど)の細菌の構成に影響を与え、中耳炎の発症予防に重要であることが示唆されました。

