

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2025-312

\*\*\*\*\*

内容:果物や食物繊維など特定の食事が耳鳴りの発生率低下と関連する

出典:Association of 15 common dietary factors with tinnitus: a systematic review and meta-analysis of observational studies.

BMJ open. 2025 Mar 18;15(3);e091507. pii: e091507.

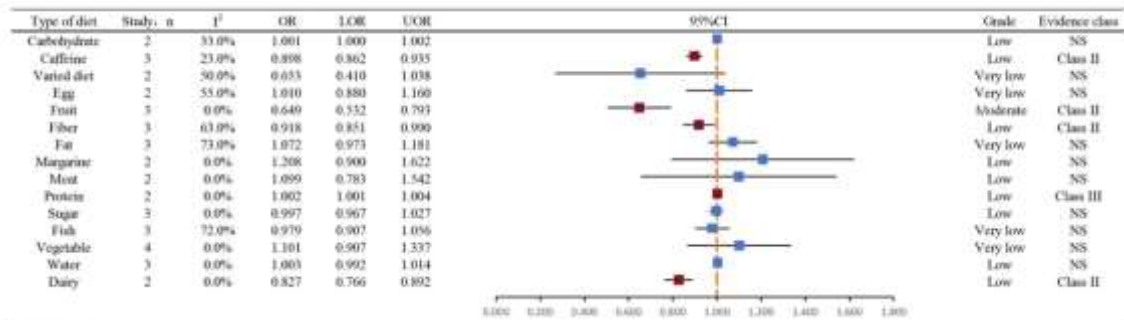
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40101973/>

\*\*\*\*\*

耳鳴りとは、実際に外で音がなっていないのに、耳の中や頭の中でさまざまな音が聞こえる現象で、1年以内に国内で約640万人の方が耳鳴りを経験する。成都中医薬大学附属医院(中国)の研究者らは、観察研究のシステマティックレビューとメタ解析を実施し、耳鳴り発現と日常の食習慣との関連を検討し、その結果が「BMJ Open」に3月18日掲載された。

10件の後ろ向き研究が解析対象となり、そのうち8件がメタ解析に含まれた。15の食事因子について評価した結果、果物、食物繊維、カフェイン、乳製品の摂取が耳鳴りの発生率と負の相関を示した(オッズ比はそれぞれ0.649、0.918、0.898、0.827)。感度解析により、この結果の頑健性が確認された。

特定の食事因子が、耳鳴りの発生率低下と関連するのは、これらの食物の抗炎症作用と抗酸化作用に加えて、血管や神経に対する保護作用が関与している可能性がある。



**Figure 2** Risk ratio summary of diet and tinnitus incidence. The blue or red dots represent OR values, and the black lines represent CIs.  $P < 0.05$  indicates statistical difference. The evidence classification criteria: class I (convincing evidence), class II (highly suggestive evidence), class III (suggestive evidence), class IV (weak evidence) and NS (non-significant). GRADE, Grade of Recommendations Assessment, Development, and Evaluation. Moderate: the results of current efficacy evaluation are likely to be close to the true value; low: the reliability of the current efficacy evaluation results is uncertain; very low: the reliability of the current efficacy evaluation results is very uncertain.