

目的 男性の実年期は、加齢に伴い、身体的な機能低下ならびに精神・心理的な変化を経験して、“ふしめ”を意識する時期である。この“ふしめ”の時期には、身体的な予備能力や貯蔵能力が低下するので、微量で必須の栄養素、特に水溶性ビタミンは潜在性の欠乏状態に陥りやすいと考えられる。そこで、このような“ふしめ”の意識と潜在性のビタミン欠乏状態との関連を検討してみた。また、食生活の側面からも観察した。

方法 H保健所（東京都）の検診の男性（40～60歳、118名）に面接調査を行なうと同時に、血中のビタミンB₁、B₂、B₆、C、またA、E濃度を測定した。

結果 “ふしめ”の意識が50歳前後あるいはそれ以後に出現するもの（通常意識群）と、45歳前後あるいはそれ以前に出現するもの（早期意識群）とに大別して、両群を比較観察した。早期意識群ではB₁、B₆、CならびにAが正常範囲ではあるが、通常意識群に比べると低い値を示すものが多かった。この場合、血中ビタミン濃度の低い人達は、1種類のビタミンだけではなく、複数のビタミンが低値を示していた。一方、B₂ならびにEについては両群間で差異はみられなかった。早期意識群の、B₆やC濃度の低い人達には性格、帰宅時間、食事に気をつけているかどうかなどが関係していた。C濃度の低いものでは、アルコール摂取量・喫煙量がともに多かった。食物摂取状況は、早期意識群においてB₆、A濃度の低い人達は摂取タンパク質の充足率（個人の栄養所要量に対する）が比較的 low、B₆、C濃度の低い人達は牛乳や乳製品の摂取量が少なかった。

以上の結果、男性において“ふしめ”を早い時期に意識する人達は、ビタミンの潜在性欠乏状態にあるものが比較的多いと考えられる。これを予防し、健康を保持・増進するためには、これらのビタミンを補給するだけでなく、タンパク質の摂取にも注意し、さらに物事にこだわらず、規則的な生活を送ることが必要と考えられる。