

標 題 : Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women
高齢のヨーロッパ人男性と女性における地中海食事、生活様式と10年間の死亡率

著 者 : K. T. B. Knoops, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 人間栄養学部)

掲 載 誌 : JAMA 292(12): 1433-1439 (2004)

要 旨 :

背 景 : 食事パターンおよび生活様式要因は、総死亡率および心臓血管系疾患、癌の死亡率と関連するが、この要因を組合せた研究は少ない。

目 的 : ヨーロッパ人高齢者の総および特定原因の死亡率に対する地中海食事、運動すること、適度なアルコール使用、禁煙の単一および組合せた影響を研究すること。

計画、設定、患者 : ヨーロッパ住民における健康的な加齢・長寿研究 (HALE) : 栄養と加齢、関連活動に関するヨーロッパでの調査 (SENECA) およびフィンランド、イタリア、オランダ高齢者 (FINE) 研究から構成されて、ヨーロッパ11カ国の70~90歳の見かけ上健康な男性1507人および女性832人を含む。このコホート研究を1988~2000年の間に実施した。

主要転帰の測定 : 10年間の総死亡率、および冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、癌による死亡率。

結 果 : 追跡中に935人の参加者が死亡した : 371人が心臓血管系疾患、233人は癌、145人は他の原因により、186人は死因が不明であった。

地中海食事の順守(ハザード比[HR]0.77、95%信頼区間[CI]0.68~0.88)、適度なアルコール使用(HR0.78、95%CI0.67~0.91)、運動(HR0.63、95%CI0.55~0.72)、および禁煙(HR0.65、95%CI0.57~0.75)は、総死亡率の低リスクと関連した(ハザード比は年齢、教育年数、BMI、研究および他の要因で調整した)。

同様な結果が、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、および癌による死亡率で観察された。

低危険因子4件の組合せで、総死亡率が0.35(95%CI0.28~0.44)に低下した。

全体としてこの低リスク様式を順守しないことが、総死亡率の60%、冠状動脈性心疾患死亡率の64%、心臓血管系疾患死亡率の61%、癌死亡率の60%と関連した。

結 論 : 70から90歳の人々で、地中海食事および健康的な生活様式の順守は、50%よりも低い総および特定原因の死亡率と関連する。
