

標 題： Mediterranean Diet and Incidence of and Mortality From
Coronary Heart Disease and Stroke in Women
地中海食事と、女性における冠状動脈性心疾患および脳卒中の
発症率および死亡率

著 者： T. T. Fung, et al. (米国 ハーバード大学 公衆衛生学部 栄養科)

掲 載 誌： Circulation 119: 1093-1100 (2009)

要 旨：

背 景： 地中海食事の順守と冠状動脈性心疾患(CHD)のリスクとの間の逆関連を複数の研究が実証しているが、地中海食事と脳卒中のリスクとの関連について入手できるデータは少ない。

方法および結果： 本研究では、女性看護師のコホート研究である「看護師健康研究」で心臓血管系疾患および糖尿病の病歴のない38から63歳の女性74,886人を1984年から2004年まで追跡した。

1984年と2002年の間に6回実施した認証済の食品頻度アンケートから集めた自己申告の食事データから「代替地中海食事スコア」を、我々は計算した。

冠状動脈性心疾患、脳卒中の発症、および統合した致死性の心臓血管系疾患の相対リスクを、心臓血管系の危険因子を調整したCox比例ハザードモデルで推計した。

20年間の追跡中に、冠状動脈性心疾患の発症2391件、脳卒中の発症1763件、および心臓血管系疾患による死亡(致死性の冠状動脈性心疾患および脳卒中の統合)1077件が確認された。

「代替地中海食事スコア」が最高(5段階)の女性は最低と比較して冠状動脈性心疾患と脳卒中の両方のリスクが低かった(冠状動脈性心疾患で相対リスク(RR)0.71、95%CI 0.62~0.82、動向の $P<0.0001$ ；脳卒中ではRR 0.87、95%CI 0.73~1.02、動向の $P=0.03$)。

心臓血管系疾患の死亡率は「代替地中海食事スコア」が最高(5段階)の女性の間で有意に低かった(RR 0.61、95%CI 0.49~0.76、動向の $P<0.0001$)。

結 論： 高い「代替地中海食事スコア」で反映される地中海食事の高い順守は、女性で冠状動脈性心疾患および脳卒中の発症の低いリスクと関連した。

キーワード： 冠状動脈性疾患、食 事、栄 養、脳卒中
