

標 題 : Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Coronary Heart Disease
in the Spanish EPIC Cohort Study
スペインの EPIC コホート研究における地中海食事の順守と
冠状動脈性心疾患のリスク

著 者 : Buckland G, et al. (スペイン カタロニア腫瘍学研究所
がん疫学研究計画 栄養・環境・がん部門)

掲 載 誌 : Am. J. Epidemiol. 2009; 170: 1518-29

要 約 Gregory L. Moneta, 医学博士、セクション エディター
(この編集者が作成した上記論文の「要 約」で上記論文掲載の「要 旨」とは異なる)

結 論 : 地中海食事は、冠状動脈性心疾患の一次予防に効果的な方法である。

要 旨 : 「7カ国研究」および「心臓血管系疾患の傾向と決定要因を観察する
(MONICA)調査」において、北欧と比較して南欧では寿命の増加および罹患率
と死亡率と関連する血管疾患の低い発症率が存在する(Am. J. Epidemiol.
1986; 124: 903-15 および Lancet 1999; 353: 1547-57)。

地中海食事の健康への影響を調べるために、地中海食事スコアが作成された。
地中海食事の重要な特徴は、オリーブ油および果物、野菜、豆類、全粒穀物、
ナッツと種子などの植物性食品の高い摂取、魚の中程度から高い摂取、アルコ
ール(特に赤ワイン)と乳製品の中程度の摂取、および肉(特に赤身肉)の比較的
低い摂取である。

地中海食事スコアの2点上昇は心臓血管系疾患による死亡リスクの9%低下
と関連すると、データが示唆している(N. Engl. J. Med. 2003; 343: 2599-608)。

この分野で大部分の研究は、既知の心臓血管系疾患のある人々に注目して
地中海食事の二次予防効果を検討した、症例-対照研究であった。

血管疾患の二次予防に関連する栄養要因は、一次予防に関連するものと同じ
でない可能性がある。

この研究の目的は、一次予防に注目し相対的な地中海食事の順守と冠状動脈
性事象の発症率との間の関連を、追跡して調査することであった。

研究は「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査(EPIC)研究」のスペインの
5施設からの患者に注目した。

1992年から1996年までに募集した29から69歳の参加者41,078人からの
データを解析した。彼らを2004年10月まで10.4年間(中央値)追跡した。

致死性および非致死性の冠状動脈性心疾患の発症率を、地中海食事の順守に
照らして解析した。

18 点の相対的地中海食事スコアを用いてこれを測定した。

研究参加者のうちで、609 人(79%は男性)が致死性または非致死性の急性心筋梗塞(n=468)または血行再建術を必要とする不安定狭心症(n=141)と確認された。

年齢、施設、および広く認められている冠状動脈性心疾患の危険因子を調整すると、低い値と比較して高い相対的地中海食事スコアは冠状動脈性心疾患のリスクの有意な低下と関連した(ハザード比、0.6 ; 95%信頼区間、0.47–0.77)。

相対的地中海食事スコアの 1 点上昇は冠状動脈性心疾患のリスクの 6%低下と関連した (95%信頼区間、0.91–0.97) 。

コメント： この研究の結果は、健康な人々における冠状動脈性事象の一次予防での地中海食事の重要性の証拠を提示することによって、地中海食事の健康的効果に関する現存する文献に追加される。

主要な心臓保護作用の提供で、地中海食事のどの成分が最も重要であるかは未知である。

地中海食事の個々の作用の仕分け、および健康的な効能が末梢動脈にも移転できるかどうか、この種の疫学調査の重要な将来の主眼となると思われる。
