

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of
All-Cause Mortality in a US Population
Results From the NIH-AARP Diet and Health Study
米国住民における地中海食事パターンと総死亡率の予測
NIH-AARP 食事と健康研究からの結果

著 者 : P. N. Mitrou, et al. (英国 ケンブリッジ大学 公衆衛生・一次医療学部)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Medr. 167: 2461-2468 (2007)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は、健康と長寿に有益な役割を演じると示唆されてきた。
しかし、我々の知る限り、死亡率との関連で地中海食事パターンを調査した
米国の追跡研究はない。

方 法 : 研究参加者には、国立衛生研究所(NIH)-AARP(以前は全米退職者協会と呼
ばれた)食事と健康研究における男性 214,284 人および女性 166,012 人が含まれ
た。

総死亡率の追跡中に(1995-2005 年)、27,799 件の死亡が記録された。

追跡の初めの 5 年間に、5985 件の癌死亡および 3451 件の心臓血管系疾患死
亡が報告された。

地中海食事パターン(野菜、豆類、果物、ナッツ、全粒穀物、魚、1 価不飽和
一飽和脂肪比、アルコール、および肉が成分に含まれる)の順守を評価するた
めに、我々は 9 点満点のスコアを使用した。

年齢および多変量を調整した Cox モデルを使用して、我々はハザード比(HRs)
および 95%信頼区間(CI)を計算した。

結 果 : 地中海食事は総死亡率および原因別死亡率の低下と関連した。

男性で、高順守と低順守を比較した HRs は、総死亡率 0.79(95%CI、0.76-0.83)、
心臓血管系疾患死亡率 0.78(95%CI、0.69-0.87)、および癌死亡率 0.83(95%CI、
0.76-0.91)であった。

女性で、このパターンの高い順守との逆の関連が見られた：リスク低下は癌
死亡率の 12%から総死亡率の 20%の範囲であった(それぞれ $P=0.04$ および
 $P<0.001$ 、トレンド(動向)で)。

未喫煙者に我々が解析を限定したときに、関連は実質的に変化しなかった。

結 論 : アメリカ住民において、心臓血管系疾患および癌が原因の死亡を含む総死亡
のリスクに対する地中海食事の高い順守の有益な影響の強い証拠を、これらの
結果が提供する。
