

標 題 : Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project
高齢ヨーロッパ人の男性と女性における地中海食事、生活様式の要因、および10年間の死亡率 : HALE プロジェクト

著 者 : K.T. Knoops, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 ヒト栄養部)

掲 載 誌 : JAMA. 2004 Sep 22; 292(12): 1433-9

要 旨 :

状 況 : 食事パターンおよび生活様式の要因は、総死亡率および冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、およびがんによる死亡率と関連するが、少数の研究しかこれらの要因を組合わせて研究してこなかった。

目 的 : ヨーロッパの高齢者において、総死亡率および特定原因の死亡率に対する地中海食事、よく運動すること、適度なアルコール摂取、および禁煙の単独および組合わせた影響を研究すること。

計画、設定、および参加者 : 「栄養と加齢に関するヨーロッパの調査 : 関連活動(SENECA)」および「フィンランド、イタリア、オランダ高齢者(FINE)研究」に登録された人々から構成される「健康的な加齢 : ヨーロッパにおける長寿研究(HALE)」の母集団には、ヨーロッパ11カ国の70から90歳の見かけは健康そうな男性1507人および女性832人が含まれる。

このコホート研究は1988年と2000年の間に実施された。

主な結果測定 : 全ての原因、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、およびがんによる10年間の死亡率。

結 果 : 追跡中に参加者935人が死亡した : 371人は心臓血管系疾患、233人はがん、そして145人は他の原因による ; 186人の死因は未知であった。

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)、適度なアルコール摂取(HR 0.78; 95%CI 0.67-0.91)、運動(HR 0.63; 95%CI 0.55-0.72)および禁煙(HR 0.65; 95%CI 0.57-0.75)は、総死亡率の低いリスクと関連した(HRは年齢、性別、教育の年数、BMI、研究、および他の要因を調整した)。

同様な結果は、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患およびがんによる死亡率で観察された。

4つの低リスク要因の組合せは、総死亡率を0.35(95%CI 0.28-0.44)まで低下させた。

全体で、この低リスクパターンを順守しないことは、総死亡の60%、冠状動

脈性心疾患による死亡の 64%、心臓血管系疾患による死亡の 61%、がんによる死亡の 60%の人口寄与リスクと関連した。

結 論： 70 から 90 歳の人々の間で、地中海食事および健康的な生活様式の順守は 50%を超える低い総死亡率および特定原因の死亡率と関連する。
