

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Population Results From The NIH-AARP Diet and Health Study  
地中海食事パターンと米国住民における総死亡率の予測  
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・一次医療学科)

---

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 167(22): 2461-2468 (2007)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は、健康と長寿に対して良い役割を演じると示唆される。しかし我々の知るかぎり、死亡率との関連で地中海食事パターンを研究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 (正式には(formerly と誤植)米国退職者協会として知られた)食事と健康研究の男性 214,284 人と女性 166,012 人が含まれる。

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

追跡の最初の 5 年間に、5,985 件の癌死亡および 3,451 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 価不飽和脂肪/飽和脂肪の比率、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 点スコアを使用した。

年齢および多変量調整 Cox モデルを使用して、ハザード比(HR)および 95% 信頼区間を、我々は計算した。

結 果 : 地中海食事は低下した総死亡率および特定原因死亡率と関連した。

男性で高い順守と低い順守を比較した多変量 HR 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)、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(P=0.04 および P<0.001、動向)。

我々の解析を喫煙未経験者に限定したとき、関連は実質的に変化しなかった。

結 論 : 米国住民において、地中海食事パターンの順守の心臓血管系疾患および癌が原因の死亡を含めた総死亡のリスクに対する良い影響の強い証拠を、これらの結果が提出する。

---