

標 題： Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women The HALE Project
地中海食事、生活様式の要因および10年間の死亡率
高齢ヨーロッパ人の男性と女性において HALE プロジェクト

著 者： K. T. B. Knoops, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 人間栄養科)

掲 載 誌： JAMA 292(12): 1433-1439 (2004)

要 旨：

背 景： 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、癌による死亡率と関連するが、これらの要因を組合せた研究は少ない。

目 的： 総死亡率および特定原因死亡率に対する地中海食事、運動すること、適度なアルコール摂取、および禁煙の組合せた影響を、ヨーロッパの高齢者で調査すること。

計画、設定、参加者： 栄養と高齢者に関するヨーロッパでの調査・重要活動(SENECA) およびフィンランド、イタリア、オランダ高齢者(FINE)から構成される、ヨーロッパにおける健康的加齢・縦断研究(HALE)に登録した、ヨーロッパ11カ国で70から90歳の健康にみえる男性1507人および女性832人から構成される。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： 10年間の総死亡率、および冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、癌による死亡率。

結 果： 追跡中に935人の参加者が死亡した：371人は心臓血管系疾患、233人は癌、そして145人は他の原因で、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(HR0.78、95%CI0.67~0.91)、運動(HR0.63、95%CI0.55~0.72)および禁煙(HR0.65、95%CI0.57~0.75)は、総死亡率の低いリスクと関連した(HRは年齢、性別、教育年数、BMI、学習、および他要因で調整)。

同様の結果は、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、および癌による死亡率で観察された。4つの低リスク要因を組合せると総死亡率が0.35に低下した(95%CI0.28~0.44)。

全体でこの低リスク様式の非順守は人々の寄与リスクに対して、総死亡の60%、冠状動脈性心疾患死亡の64%、心臓血管系疾患死亡の61%、癌死亡の60%と関連した。

結 論： 70~90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%を超える総死亡率および特定原因の死亡率の低下と関連する。
