

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および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. B. Knoops, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 ヒト栄養科)

掲 載 誌 : JAMA 292: 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、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と関連するが、これらの要因を組合せて調査した研究は少ない。

目 的 : ヨーロッパの高齢者で、総死亡率および原因別死亡率に対する、地中海食事、運動すること、適度なアルコール摂取、および禁煙の単独および組合せた影響を研究すること。

計画、設定および参加者 : 「健康的な加齢 : ヨーロッパにおける縦断研究(HALE)」母集団は、「栄養と華麗に関する調査 : 関連活動(SENECA)」および「フィンランド、イタリア、オランダ高齢(FINE)研究」に参加した人々によって構成され、ヨーロッパ11カ国の70から90歳の見かけ上健康な男性1507人および女性832人を含む。

このコホート研究を1988年と2000年の間に実施した。

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、および癌による10年間の死亡率。

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、145人は他の原因、186人は死因が不明であった。

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、教育年数、BMI、研究、および他の要因を調整した)。

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について観察された。

4つの低危険因子を組合せると、総死亡率は0.35 (95%CI 0.28-0.44) に低下した。

全体としてこの低リスクパターンを順守しないことは、母集団で総死亡の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%、そして癌による死亡の60%の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、総死亡率および原因別死亡率の50%よりも低い値と関連する。
