

標 題：Mediterranean Diet and Post-AMI Risk of Cardiovascular Mortality  
地中海食事と急性心筋梗塞後の心臓血管系疾患の死亡リスク

---

著 者：F. Barzi, et al. (イタリア)

---

掲 載 誌：日本循環器病予防学会誌 : 129 (2001.05) (講演要旨)

---

要 点：地中海食事は、果物、野菜およびオリーブ油の毎日摂取に基づいて、既に心臓発作を患った人で心臓血管系疾患のリスクを減らすのに役立つ。

---

目 的：心筋梗塞後の心臓血管系疾患の死亡リスクに対する地中海食事の影響を評価すること

方 法：GISSI-予防試験はイタリア全域の172センターで11323名の被験者を募集した。最近の心筋梗塞で生存している被験者を、n-3系栄養補給、ビタミンE、その両方、なしに、ランダムに割り当てた。

食事習慣を食品頻度アンケートでランダム割当て時に算定し、追跡検診の6、18、42ヵ月に更新した。追跡検診を全て受けた参加者(67%)だけを、食事の分析の取入れた。被験者間の変動を減らして長期間の食事パターンを良く示すため、比較的高い食品摂取量と関連する心臓血管系疾患の相対リスクを算定するのに統合対数回帰モデルを使用した。

分析した食品は、果物、野菜、調理野菜およびオリーブ油であった。4種類の食品の摂取頻度から食事スコアを計算した；最悪から最善の食事習慣で患者を4つのスコア群に分類した。最低群を対照に用いて各スコア群の相対リスクを算定した。全てのモデルを年齢、性別、実験食で補正した。

結 果：1日に少なくとも1回摂取による相対リスク(95%信頼区間)は、果物は0.80(0.64-0.98)、生野菜0.68(0.59-0.80)、調理野菜0.81(0.68-.096)であった。オリーブ油の常用摂取で0.82(0.63-1.07)となった。

食事スコア群の相対リスクは2番目が0.75(0.46-1.22)、3番目は0.56(0.35-0.90)、最善群は0.54(0.33-0.91)であった。

冠状動脈性の危険因子を特別に補正したので、各症例で実験食による差はなくなった。

結 論：地中海食事は、果物、野菜およびオリーブ油の毎日摂取に基づいて、既に心臓発作を患った人で心臓血管系疾患のリスクを減らすのに役立つ。