

標 題 : Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women The HALL Project  
高齢のヨーロッパ人男性と女性における地中海食事、生活様式の要因と10年間の死亡率 HALL 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、他)

---

掲 載 誌 : JAMA 292: 1433-1439 (2004)

---

要 旨 :

状 況 : 食事パターンおよび生活様式の要因は、全原因、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しているけれども、これらの要因を組合せて調査した研究は少ない。

目 的 : 全原因および特定原因の死亡率に対する、地中海食事、運動、適度なアルコール摂取、および禁煙の影響を、ヨーロッパの高齢者で調査すること。

計画、設定、患者 : 健康的な加齢、ヨーロッパ人における経時的研究(HALE)の母集団、SENECA および FINE 研究の参加者から構成され、ヨーロッパ 11 カ国、年齢 70 - 90 歳の外見上健康な男性 1507 人と 832 人の女性が含まれる。

主な結果判定法 : 全原因、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 : 追跡中に参加者 935 人が死亡した : 371 人は心臓血管系疾患、233 人は癌、145 人は他の原因、186 人の死因は不明。

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、0.77; 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、全原因による死亡率の低いリスクと関連した(年齢、性別、教育年数、BMI、他要因で補正)。

同様な結果は、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も観察された。

4つの低リスク要因を組合せると、全原因による死亡率は 0.35 に低下した(95%CI、0.28-0.44)。

この低リスクパターンを順守しないことは、全原因による死亡の 60%寄与リスク、冠状動脈性心疾患による死亡の 64%寄与リスク、心臓血管系疾患による死亡の 61%寄与リスク、癌による死亡の 60%寄与リスクと関連した。

**結 論：** 70 - 90 歳の人で、地中海食事の順守および健康的な生活様式は、全原因および特定原因の死亡で、50%を超える低い死亡率と関連する。

---