

標 題 : Mediterranean Diet and Incidence of and Mortality From
Coronary Heart Disease and Stroke in Women
女性における地中海食事と、冠状動脈性心疾患、脳卒中の発症率および死亡率

著 者 : T. T. Fung, et al. (米国 ボストン、ハーバード医科大学)

掲 載 誌 : Circulation 119: 1093-1100 (2009)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守と冠状動脈性心疾患のリスクとの間の逆相関が複数研究で実装されているけれども、地中海食事と脳卒中のリスクとの間の関連について入手可能なデータは少ない。

方 法と結 果 : 女性看護師のコホート研究「看護婦健康研究」の 38 歳から 63 歳までの心臓血管系疾患も糖尿病もない女性 74,886 人を 1984 年から 2004 年まで、本研究で追跡した。

1984 年から 2002 年の間に 6 回実施した食品頻度アンケートで集めた自己申告食事データから、代替品 - 地中海食事評点を我々は計算した。

冠状動脈性心疾患と脳卒中の発症および致死性の心臓血管系疾患について、相対リスクを Cox 比例ハザードモデルで試算した (心臓血管系疾患の危険因子を補正)。

20 年間の追跡中に、冠状動脈性心疾患の発症 2391 件、脳卒中の発症 1763 件、そして冠状動脈性心疾患の死亡 1077 件 (致死性の冠状動脈性心疾患と脳卒中を含む) が確認された。

代替品 - 地中海食事評点の最高群 (4 段階) 女性は、冠状動脈性心疾患および脳卒中の両方でリスクが低かった [相対リスク [RR] 0.71; 95%CI 0.62-0.82; $P < 0.0001$ (傾向) 心疾患; RR 0.87; 95%CI 0.73-1.02; $P = 0.03$ (傾向) 脳卒中]。

心臓血管系疾患の死亡率は、代替品 - 地中海食事評点の最高群 (4 段階) 女性で有意に低かった [RR 0.61; 95%CI 0.49-0.76; $P < 0.0001$ (傾向)]。

結 論 : 高い代替品 - 地中海食事評点で反映される地中海食事の順守は、女性において冠状動脈性心疾患および脳卒中の低い発症リスクと関連した。
