

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と脳卒中の
発症率およびそれによる死亡率

著 者： T. T. Fung, et al. (米国 ボストン ハーバード大学 公衆衛生学部)

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

要 旨：

背 景： 複数の研究で地中海食事と冠状動脈性心疾患(CHD、心疾患)との逆関連が示されているが、地中海食事と脳卒中リスクとの関連についてのデータは少ししか入手できない。

方法と結果： 本研究では女性看護師のコホート研究「看護婦健康研究」で、心臓血管系疾患および糖尿病の病歴のない38から63歳の女性74,886人を1984から2004年まで追跡した。

1984から2002年の間に6回実施した認証済の食事頻度アンケートによる自己申告食事データから、我々は「代替地中海食事スコア」を計算した。

心疾患の発症、脳卒中の発症および致死性心臓血管系疾患合計の相対リスクを心臓血管系危険因子で調整してCox比例ハザードモデルで計算した。

20年間の追跡中に、心疾患の発症2391件、脳卒中の発症1763件、心臓血管系疾患死亡(致死性の心疾患と脳卒中の合計)1077件が確認された。

「代替地中海食事スコア」が最高の女性は最低と比較して(5区分)心疾患および脳卒中の低いリスクであった(相対リスク0.71; 95%CI 0.62-0.82; $P<0.0001$ 動向、心疾患; 相対リスク0.87; 95%CI 0.73-1.02; $P=0.03$ 動向、脳卒中)。

心臓血管系疾患死亡は「代替地中海食事スコア」が最高の女性で有意に低かった(相対リスク0.61; 95%CI 0.49-0.76; $P<0.0001$ 動向)。

結 論： 高い「代替地中海食事スコア」で反映される地中海食事の強い順守は、女性で心疾患および脳卒中の低いリスクと関連した。

キーワード： 冠状動脈性疾患、食 事、栄 養、脳卒中
