

標 題 : Olive Oil and Reduced Need for Antihypertensive Medications  
オリーブ油と降圧薬の必要性の低下

---

著 者 : L. A. Ferrara, et al. (イタリア ナポリフェデリコ2世大学 臨床・実験医学部)

---

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 160: 837-842 (2000)

---

要 旨 :

背 景 : 飽和脂肪が多い食事は高い血圧と関連するという証拠にもかかわらず、総脂肪摂取量および飽和-不飽和脂肪比を変えることの血圧に対する影響は、まだ論争中である。

このダブルブラインド、ランダム、クロスオーバー研究は1価不飽和脂肪酸(MUFA)(エクストラバージンオリーブ油)と多価不飽和脂肪酸(PUFA)(ひまわり油)との間の抗高血圧作用の違いを評価した。

方 法 : 23人の高血圧患者をランダムにMUFAまたはPUFAの食事に6ヵ月間割り当て、次に他の食事に切り換えた；毎日の降圧剤の必要性に基づいて作用を評価した。

結 果 : MUFA および PUFA が多い食事は総脂肪および飽和脂肪が少なくて常用の食事と違ったが、MUFA 含量(17.2%対10.5%)と PUFA 含量(3.8%対10.5%)は異なった。

安静時の血圧は PUFA 食事と比較して MUFA 食事の終りに有意に低かった(収縮期血圧  $P=0.05$ 、拡張期血圧  $P=0.01$ )。

寒冷昇圧試験およびアイソメトリック・エクササイズによる交感神経刺激中の血圧反応は同様であった。

毎日の薬剂量は MUFA 食事中に有意に低下したが PUFA 食事では変化しなかった(-48%対-4%、 $P<0.005$ )。

PUFA 食事を受取った全ての患者は降圧剤治療を必要としたけれども、MUFA 食事を受取った患者のうち8人は薬剤治療を必要としなかった。

結 論 : エクストラバージンオリーブ油の使用に伴う飽和脂肪摂取のわずかな低下が毎日の降圧剤必要量を顕著に低下させるのは、ポリフェノール刺激による一酸化窒素値の上昇のためであろう。

---