

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および女性における地中海食事、生活様式の要因、
および10年間の死亡率 HALL プロジェクト

著 者： K. T. B. Knoops, et al. (オランダ ワーゲニンゲン大学 ヒト栄養部)

掲 載 誌： JAMA. 2004 Sep 22; 292(12): 1433-1439

要 旨：

背 景： 食事パターンおよび生活様式の要因は全ての原因、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、およびがんによる死亡率と関連するが、これらの要因を組み合わせで調査した研究は少ない。

目 的： 総死亡率および特定原因の死亡率に対する地中海食事、運動すること、適度なアルコール使用、および禁煙の単独および組み合わせた影響を、ヨーロッパの高齢者で調査すること。

計画、設定、および参加者： 「栄養と高齢者に関するヨーロッパの調査：関連活動 (SENECA)」および「フィンランド、イタリア、オランダ、高齢者 (FINE) 研究に登録された人々から構成された「健康的な加齢：ヨーロッパにおける縦断研究 (HALL)」の集団は、ヨーロッパ11カ国の70から90歳の見かけは健康そうな男性1507人および女性832人からなる。
このコホート研究を、1988年と2000年の間に実施した。

主な転帰測定： 全ての原因、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、およびがんによる10年間の死亡率。

結 果： 追跡中に、935人の参加者が死亡した：371人は心臓血管系疾患、233人はがん、そして145人は他の原因によるが、186人は死因が不明であった。
地中海食事 (ハザード比[HR] 0.77; 95%信頼区間[CI] 0.68-0.88)、適度なアルコール使用 (HR 0.78; 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) の順守は、総死亡率の低いリスクと関連した (HRを年齢、性別、教育の年数、BMI、研究、および他の要因で調整した)。

同様な結果は、冠状動脈性心疾患、心臓血管系疾患、およびがんによる死亡率で観察された。

4つの低リスク要因の組み合わせは、総死亡率を0.35 (95%CI 0.28-0.44) まで低下させた。

全体として、この低リスクパターン順守の欠如は、総死亡率の 60%、冠状動脈性心疾患死亡の 64%、心臓血管系疾患死亡の 61%、およびがん死亡の 60% の人口寄与リスクと関連した。

結 論： 70 から 90 歳の人々の間で、地中海食事および健康的な生活様式の順守は、総死亡率および特定原因の死亡率の 50%を上回る値と関連する。
