

標 題：Mediterranean Diet and Incidence of and Mortality From
Coronary Heart Disease and Stroke in Women
地中海食事と、女性における冠状動脈性心疾患と脳卒中の発症率とそれによる死亡率

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

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(CHD 心疾患)リスクとの間の逆相関を複数の研究が実証しているが、地中海食事と脳卒中リスクとの間の関連に関して少数データしか入手できない。

方法と結果： 本研究では看護婦のコホート研究である「看護婦健康研究」で38から63歳の心臓血管系疾患と糖尿病の病歴のない女性74,886名を1984から2004年まで追跡した。1984から2002年の間に6回実施した食品頻度アンケートで収集した自己申告食事データから「地中海食事スコア」を我々は計算した。心疾患、脳卒中、および致死性心臓血管系疾患の相対危険度を、Cox 比例ハザードモデルで心臓血管系疾患の危険因子を補正して算定した。

20年の追跡中に、心疾患2391症例、脳卒中1763症例、心臓血管系疾患による死亡(致死性の心疾患と脳卒中)1077症例が確認された。

「地中海食事スコア」が最高の女性は最低群と比較して(5段階)心疾患と脳卒中のリスクが低かった(心疾患は相対危険度0.71; 95%CI 0.62から0.82; 傾向の $P < 0.0001$ 、脳卒中では相対危険度0.87; 95%CI 0.73から1.02; 傾向の $P = 0.03$)。心臓血管系疾患の死亡率は「地中海食事スコア」が最高の女性で(5段階)、有意に低かった(相対危険度0.61; 95%CI 0.49から0.76; 傾向の $P < 0.0001$)。

結 論： 高い「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、心疾患および脳卒中の低い発症リスクと女性に関連した。
