

## 研究・調査報告書

報告書番号	担当
1	滋賀医科大学福祉保健医学講座
<b>題名 (原題/訳)</b>	
Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. 地中海食、生活習慣と高齢ヨーロッパ人男女の10年間死亡: HALE 研究	
<b>執筆者</b>	
Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA	
<b>掲載誌 (番号又は発行年月日)</b>	
JAMA. 2004 Sep 22;292(12):1433-9.	
<b>キーワード</b>	
地中海食、高齢者、ヨーロッパ、健康生活習慣、適量飲酒、禁煙、運動	
<b>要 旨</b>	
<p>(背景・目的) 食生活や生活習慣は総死亡、冠疾患、心血管疾患および癌による死亡と関連するが、これら二因子の組合せによる影響に関する研究は数少ない。地中海食、身体活動、適量飲酒および禁煙のそれぞれ単独因子と組合せがヨーロッパ人高齢者の総死亡、疾患別死亡に及ぼす影響を検討した。</p> <p>(方法) ヨーロッパの健康長寿縦断研究(The Healthy Ageing: a Longitudinal study in Europe: HALE)にて前向きコホート研究を行った。ヨーロッパ 11 カ国の 70~90 歳の健康と思われる住民(男 1507、女 832 人)を 3 コホートから集積した対象について、1988~2000 年に実施された。</p> <p>(結果) 追跡期間中に 935 人が死亡した。371 人は心血管疾患、233 人は癌、145 人は他の疾患により死亡し、186 人の死因は不明であった。以下の因子は総死亡を低下させた。地中海食堅持 (Cox ハザード比 (HR) : 0.77 (95%信頼区間 0.67-0.91)、適量飲酒(HR: 0.78 (0.67-0.91))、身体活動 (HR: 0.63 (0.55-0.72))、禁煙(HR: 0.65 (0.57-0.75)) (HR は年齢、性、教育歴、BMI、コホート、と他を調整して得た)。同様の結果が冠疾患死亡、心血管疾患死亡、癌死亡についても得られた。上記 4 因子の組合せにより総死亡は有意に低下した (HR: 0.35 (0.28-0.44))。これらの低リスク習慣を堅持しないことの人口寄与危険度(PAR)は総死亡で 60%、冠疾患死亡で 64%、心血管死亡で 61%、癌死亡で 60%であった。</p> <p>(結論) 70 ~90 歳の高齢者で地中海食およびその他の健康的な生活習慣を維持することは総死亡と疾患別死亡を 50%以上低下させた。</p>	