

研究・調査報告書

報告書番号	担当
7 8	滋賀医科大学社会医学講座福祉保健医学部門
題名 (原題/訳)	
Alcohol consumption and risk for coronary heart disease in men with healthy lifestyles. 健康な生活習慣を有する男性におけるアルコール摂取量と冠動脈疾患との関連	
執筆者	
Mukamal KJ, Chiuve SE, Rimm EB.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Arch Intern Med. 2006 Oct 23;166(19):2145-50.	
キーワード	
虚血性心疾患、飲酒量、生活習慣、低リスク、男性、コホート研究	
要 旨	
<p>背景： 中程度の飲酒者は心筋梗塞リスクが低いとされているが、虚血性心疾患予防のガイドラインでは、通常、心血管疾患のリスク低減には飲酒を勧めるのではなく、他の生活習慣の評価を進めている。</p> <p>目的： 本研究では、好ましい生活習慣を継続している男性において、アルコール摂取量の増加が心血管疾患リスクの低減をもたらすかについて検討した。</p> <p>方法： 1986年から2年毎の質問紙調査を行っている Health Professionals Follow-up Survey の対象者で食事等の生活習慣に関する報告が得られている 51529 名から、主要疾患に罹患していない 8867 名を本研究の対象とした。全対象者は、BMI25 未満、一日に 30 分以上の中～強度の運動習慣、非喫煙、食習慣の評価スコアが全体の上位 50%に位置する、という 4 つの健康的な生活習慣を有した。食習慣の評価スコアの高値は、野菜・果物・食物繊維・魚・鶏・ナッツ・大豆・多価不飽和脂肪の摂取が多いこと、トランス脂肪・赤身あるいは加工された肉の摂取が少ないこと、総合ビタミン剤を摂取していることを反映するものとした。4 年毎に報告されたビール・ワイン・蒸留酒の摂取量ごとの致死性・非致死性心筋梗塞および冠動脈疾患罹患率を評価した。</p> <p>結果： 16 年間の追跡期間中、106 件の心筋梗塞への罹患を認めた。非飲酒群と比較したハザード比は、一日平均のアルコール摂取量 0.1~4.9g 群で 0.98 (95%信頼区間：0.55-1.74)、5.0~14.9g 群で 0.38 (95%信頼区間：0.16-0.89)、15.0~29.9g 群で 0.86 (95%信頼区間：0.36-2.05)、30g 以上群で 0.86 (95%信頼区間：0.33-1.07) であった。3 つの健康的な生活習慣を有する男性では、一日平均 5.0~14.9g のアルコール摂取に伴う虚血性心疾患のリスク低減効果は、他の残された健康的な生活習慣によるリスク低減と同等であった。</p> <p>結論： BMI、運動、喫煙、食生活の評価で良好な生活習慣を有しており、すでに心血管疾患の低リスク状態にあると考えられる男性においてさえ、中程度のアルコール摂取はリスク低下と関連していた。</p>	