

研究・調査報告書

報告書番号	担当
9 1	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
題名 (原題/訳)	
Primary Prevention of Stroke by Healthy Lifestyle 健康的なライフスタイルによる脳卒中の一時予防について	
執筆者	
Chiuye SE, Rexrode KM, Spiegelman D, Logroscino G, Manson JE, Rimm EB.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Circulation. 2008 Aug 26;118(9):947-54. Epub 2008 Aug 12.	
キーワード	
疫学、生活習慣、一時予防、危険因子、脳卒中	
要 旨	
<p>背景：</p> <p>健康的なライフスタイルの組み合わせは冠動脈心疾患、糖尿病、全ての循環器疾患のリスクを下げる事と関係している。しかし、脳卒中の危険性への複数のライフスタイル要因の影響についてほとんどわかっていない。</p> <p>方法と結果：</p> <p>我々は、医療従事者の追跡調査より43,685名の男性、ナースヘルスタディより女性71,243人の女性の前向きコホートスタディを実施した。ダイエットやその他のライフスタイルの因子は自記式質問表より最新のデータを使用した。そして、ライフスタイルの低リスクを、非喫煙、BMI25 kg/m²以下、中等度の運動を1日あたり30分以上、中等度の飲酒（男性では5～30 g/日、女性では5～15 g/日）、健康的な食事のスコア上位40%と定義した。そして、経過中に起こった脳卒中、女性1559（虚血性：853、出血性278）、男性994（虚血性：600、出血性161）について検証した。女性では何もリスクを持たない群と比較し5つのリスクを持つ群の相対リスクは全体で0.21（95%信頼区間0.12～0.36）虚血性脳卒中においては0.19（95%信頼区間0.09～0.40）であった。男性では、全体の相対危険度は0.31（95%信頼区間0.19～0.53）で虚血性脳卒中においては0.20（95%信頼区間0.10～0.42）であった。女性では、全体の47%（95%信頼区間18～69）、虚血性脳卒中の54%（95%の信頼区間15～78）は、低リスクのライフスタイルに対して執着していない事への関係が考えられる。男性でも全体で35%（95%信頼区間7～58）と虚血性脳卒中の52%（95%の信頼区間19～75）は、予防が出来たかもしれない。</p> <p>まとめ：</p> <p>低リスクのライフスタイルは複数の慢性疾患の減少に関係しているという事、また脳卒中（特に虚血性脳卒中）の予防において有益であることが示唆された。</p>	