

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-83C	14-006	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
題名（原題／訳）		
Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women. 女性の前向きコホート研究における健康的な食事・生活習慣と脳卒中リスクとの関連		
執筆者		
Larsson SC, Akesson A, Wolk A.		
掲載誌		
Neurology. 2014 Nov 4;83(19):1699-704. doi: 10.1212/WNL.0000000000000954.		
キーワード		PMID
脳卒中、脳梗塞、健康的な生活習慣、中等度アルコール摂取		25298305
要 旨		
<p>目的： 健康的な生活習慣（食事を含む）と脳卒中リスクとの関連を検討する。</p> <p>方法： “スウェーデン・マンモグラフィ・コホート”研究に参加した女性で、ベースライン調査時に食事と生活習慣に関する質問に回答し、かつ循環器疾患・癌既往のない 31,696 人を対象とした。“健康的な生活習慣”は以下の 5 つを考慮した。1) 健康的な食事：「推奨食事スコア」の上位 50%、2) 中等度の飲酒（アルコール換算 5–15g/日）、3) 非喫煙、4) 1 日あたり 40 分以上の歩行か自転車かつ週に 1 時間以上の身体活動あり、5) body mass index が 25 kg/m² 未満である。</p> <p>結果： 10.4 年間の観察期間中に 1,554 例の脳卒中発症を確認し、そのうち 1,155 例が脳梗塞、246 例が脳出血、153 例が詳細不明の脳卒中であった。“健康的な生活習慣”要素が増えるにつれて脳卒中、特に脳梗塞の確実なリスク低下が観察された。健康的な生活習慣”を全く有さない人に比べ、脳梗塞の多変量調整相対危険度（95%信頼区間）は 5 つの要素が増えるにつれそれぞれ 0.72 (0.56–0.93)、0.67 (0.52–0.85)、0.57 (0.44–0.74)、0.54 (0.40–0.73)、0.38 (0.20–0.73) と減少していった。</p> <p>結論： 健康的な食事・生活習慣により脳卒中、特に脳梗塞発症のリスクをかなり低減できることが本研究より示唆された。</p>		