

日本における食事パターンと循環器疾患死亡との関連

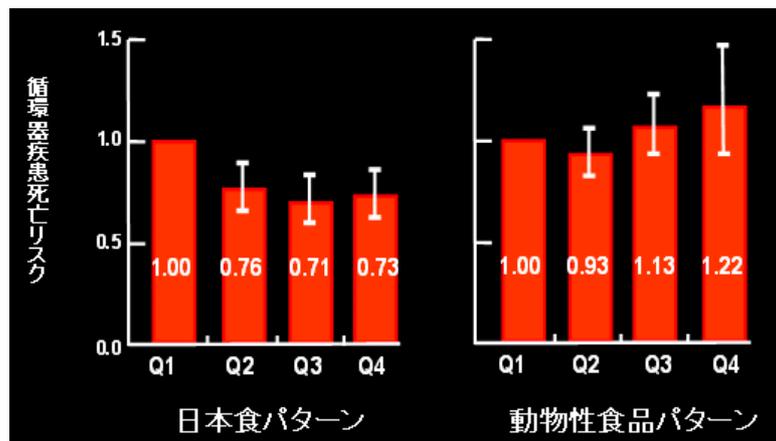
Dietary patterns and cardiovascular disease mortality in Japan: a prospective cohort study.
2007年 International Journal of Epidemiology 発表

日本食パターンの度合いが高い人では循環器疾患死亡リスクが低い

日本では欧米と比べると循環器疾患が少ないことが知られています。これまで、日本人が欧米人より多く食べている魚や大豆製品などの食品摂取と循環器疾患死亡リスクとの関連について調べた研究が報告されています。しかし、日本型の食生活全体をパターンとしてとらえ、循環器疾患との関連を調べた研究はありませんでした。そこで私たちは大崎コホートのデータを解析して、食事パターンと循環器疾患死亡リスクとの関連を検討してみました。

食物の摂取頻度に関する40項目の質問への回答から、日本人での主要な食事パターンとして「日本食パターン」「動物性食品パターン」「高乳製品・高野菜果物・低飲酒パターン」の3つを統計的な手法を使って抽出しました。日本食パターンは、野菜・果物・魚・大豆製品、動物性食品パターンは肉類・脂肪性食品・アルコール摂取との関連が強い食事パターンでした。それぞれの食事パターンをとる度合いを点数化し、もっとも低いグループ(Q1)から高いグループ(Q4)まで4グループに分け循環器疾患の死亡リスクとの関連を検討しました。日本食パターンの度合いがもっとも低いグループと比較し、最も高いグループでは循環器疾患死亡リスクは、27%低下していました。一方、動物性食品パターンでは、22%の循環器疾患死亡リスクの上昇をみとめました(図)。高乳製品・高野菜果物・低飲酒パターンは循環器疾患死亡リスクとは、はっきりした関連がありませんでした。

食事パターンと循環器疾患死亡リスク



研究データについて

ベースライン調査：1994年10月から12月までに、宮城県の大崎保健所が管轄する14市町(当時)に居住する、40-79歳の国民健康保険の加入者約5万5000人を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、5万2029人から有効回答を得ました。回答率は95%です。生活習慣に関する調査内容は、病気の既往歴と家族歴、体型などに関することなどの健康状態、運動習慣、喫煙、飲酒、食事などの生活習慣、教育歴などの社会的な状況から構成されています。追跡調査：ベースライン調査に答えていただいた方のうち、追跡開始以前に国民健康保険から脱退した方774人を対象から除外しました。今回の研究に関連する質問への回答に不備があった方、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、糖尿病の既往歴のある方を、分析の対象から除外した4万547人を対象としました。ベースライン調査時から2001年12月31日までの7年間の追跡調査で、801人の循環器疾患による死亡が確認されました。

他のリスク要因の影響について

この研究では、循環器疾患に関連すると考えられている要因の影響を考慮して結果を算出しています。具体的には、年齢、性別、喫煙・飲酒状況、歩行時間、教育歴、総エネルギー摂取量です。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、一般市民を長期間にわたって追跡し日本人における食事パターンと循環器疾患との関連を初めて示したことです。

限界としては、食事の摂取状況を調べたアンケートの質問項目が 40 項目と限られていることです。より詳細な項目を含んだ調査を行い同じような食事パターンや、循環器疾患との関連がみられるかどうかを確認する必要があります。
