

## 心筋梗塞後に食生活を改善することが死亡率の減少につながる

アメリカ合衆国においては心筋梗塞患者の生存者数は増加しているが、心筋梗塞後の食生活とその死亡率についての報告はわずかしかない。

そこで、心筋梗塞をおこした患者について、心筋梗塞後の食生活の質および心筋梗塞前後での変化が全死亡率や心臓血管病の死亡率と関係があるかを検討した。

被験者は、看護師の健康に関する研究から女性 2,258 人、健康の専門家の追跡研究から男性 1,840 人を登録した。

被験者には、食物摂取頻度質問票を心筋梗塞前後に回答させ、食事の質については、文献で報告された慢性疾患のリスクに関連する食物や栄養素を項目に含む選択制健康的食物摂取指数 2010 (AHEI2010) を用いて評定した。服薬や既往歴、生活習慣のリスク因子について、統計学的に補正した。

追跡期間中、全死亡数は女性 682 人、男性 451 人であった。初回の心筋梗塞からの生存期間の中央値は女性 8.7 年、男性 9.0 年であった。補正後の全死亡率は 0.76、心臓血管病死亡率は 0.73 であった。心筋梗塞前後での AHEI2010 のスコアが増加するほど、全死亡率 (0.71) および心臓血管病死亡率 (0.60) が低下した。アルコールの要因を除くと全死亡率は 0.73、心臓血管病死亡率は 0.81 となった。

したがって、心筋梗塞後に一次予防として、心臓血管病のリスクを下げる効果のある質のよい食事を取り入れることにより、全死亡率が下がることが示された。

出典：Journal of the American Medical Association. Published online September 02, 2013