

## 毎日のスタチンで医者いらず

「一日一個のりんごで医者いらず」ということわざが、スタチンでも成り立つかを検討した。

英国の 50 歳以上の成人を対象に、毎日スタチンを服用またはりんごを摂取させ、血管病による死亡率について調査した。スタチンを服用させるのは、それまでにスタチンを服用していない者に限った。また、服薬または摂取の順守は 70%、カロリー消費に変化はないものと仮定した。結果として、毎日スタチンを服用していた群では、服薬順守が 70%、また LDL コレステロールが 1.0mmol/L 減少するごとに血管病の死亡率が 12% 低下すると仮定したうえで、血管病による死亡は毎年 9,400 人減少したと推定された。毎日りんご 1 個を摂取していた群では、りんごの重量が 100g でカロリー消費量は一定であると仮定したうえで、スタチン服用群と同様の傾向がみられ、血管病による死亡は毎年 8,500 人減少したと推定された。

したがって、食物でも薬物でも血管病を予防することができ、英国における血管病の死亡率は有意に減少した。150 年も昔からいわれている健康促進のためのことわざは、現代の薬物に言い換えることもでき、その副作用もほとんどないことが示された。

出典：British Medical Journal. 2013; 347: f7267