

高血圧の非薬物療法にベジタリアン食が有用

高血圧の予防に有効な食生活における対策としては、減塩や節酒などと並んで野菜や果物、低脂肪性乳製品などが推奨されている。一方、より積極的に野菜や穀物、果物などの植物性食品を摂取するベジタリアン食については、血圧低下に対する有効性は示されてはいるものの、メタ分析による効果量の検討は行われていない。そこで本研究では、ベジタリアン食と血圧についてのランダム化比較試験および観察研究を対象に、系統的レビューとメタ分析を行った。

MEDLINE と Web of Science のデータベースから、前者は 1946 年から 2013 年 10 月まで、後者は 1900 年から 2013 年 11 月までに英語で発表された論文を検索した。系統的レビューの結果、7 件のランダム化比較試験と 32 件の観察研究が対象となった。ランダム化比較試験 7 件（対象者 311 人、平均年齢 44.5 歳）の解析により、ベジタリアン食群の雑食群に対する平均血圧の差は、収縮期血圧で-4.8mmHg (P<0.001)、拡張期血圧で-2.2mmHg (P<0.001) といずれも有意な低下が示された。観察研究 32 件（対象者 21,604 人、平均年齢 46.6 歳）においては、ベジタリアン食群の雑食群に対する平均血圧の差は、収縮期血圧で-6.9mmHg (P<0.001)、拡張期血圧で-4.7mmHg (P<0.001) と低下していた。

したがって、ベジタリアン食は血圧低下に関連しており、降圧を目的とした非薬物療法として有用である可能性がある。

出典：Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2014;
174(4):577-587