

オリーブ油の摂取で心房細動のリスクが減少

心房細動は日常臨床で最も多くみられる不整脈の一つで、平均寿命の延長に伴い有病率が増え続けている。心房細動の予防策は現時点では存在しないが、心臓血管病には食事などの生活習慣の適正化が重要であることや、心臓血管病と心房細動には共通する機序があることから、その予防においても、両者に共通するものがあると考えられる。そこで、本研究では、エキストラバージンオリーブ油やナッツ類を豊富に含む地中海食がカロリー制限食に比べて脳卒中や心筋梗塞、心臓血管病による死亡率を減少させる効果があることを示したランダム化比較試験 **PREDIMED** において、エキストラバージンオリーブ油が心房細動の予防にも効果があるのかを検討した。

解析の対象となったのは、**PREDIMED** 試験へのランダム割り付け時点で心房細動を発症していなかった **6,705** 例。これらの被験者を、地中海食を中心にエキストラバージンオリーブ油を積極的に摂取する群 (**2,292** 例)、同様にナッツ類を積極的に摂取する群 (**2,210** 例)、対照群として低脂肪食を摂取する群 (**2,203** 例) の 3 群に割り付けた。4.7 年の追跡期間 (中央値) での心房細動発症数は、オリーブ油群で **72** 例、ナッツ類群で **82** 例、対照群で **92** 例であった。オリーブ油群では、対照群に比べて心房細動発症のリスクが **38%** 有意に低下した (ハザード比 **0.62**)。ナッツ類群では有意な低下はみられなかった (ハザード比 **0.89**)。

したがって、すべての油脂を制限するカロリー制限食に比べ、エキストラバージンオリーブ油の豊富な地中海食では心房細動リスクが低下することが示された。

出典 : *Circulation*. 2014; published online before print April 30 2014, doi: 10.1161