

健康的なライフスタイルが脳卒中の強力な一次予防に

脳卒中の一次予防は重要であり、本研究ではライフスタイルの脳卒中に対する主な危険因子について、中年男女における一次予防の可能性を評価した。

23,927人の被験者のうち551人（女性195人、男性356人）が12.7年の平均追跡期間中に初発の脳卒中と診断された。脳卒中発症のリスクとなる肥満、喫煙、運動、飲酒、食事との関連を統計学的に分析した結果、脳卒中の38%が健康的なライフスタイルの順守（禁煙、最適なBMIや腹囲の維持、運動、適量の飲酒、健康的な食事）により予防可能であると推計された。実際のコホートと、健康的なライフスタイルを順守した場合のコホートについて、年齢別に脳卒中の5年発症率を推計し比較したところ、60~65歳の女性では10万人あたり153人から94人、男性では10万人あたり261人から161人に減少した。

したがって、過体重、喫煙、多量の飲酒、不健康な食事、運動不足を避けることが脳卒中の強力な一次予防になる可能性が確認された。

出典：Stroke. Published online before print, May 29 2014,

pii: STROKEAHA.114.005025