

若いうちに生活習慣を改善すれば心臓病を予防できる

不健康な生活習慣が心臓病に関連することが多くの研究で知られているが、成人後に生活習慣を改めることの効果については不明である。そこで本研究では、若年成人における冠状動脈リスク進展研究（CARDIA）研究に登録した男女およそ 3,500 人について、健康的な生活習慣と心臓病リスクの変化について検討した。

被験者 3,538 人に対し 18~30 歳時点とその 20 年後に、5 つの生活習慣に関する評価（肥満ではないか、アルコール摂取量は少量か、食生活は健康的か、運動しているか、喫煙していないか）と、血管の石灰化などの変化について調べた。研究開始時点で 5 つの生活習慣すべてに該当すると回答した被験者は 10%未満であった。しかし、20 年間の時間の経過とともに約 25%に生活の改善がみられた。約 35%は変化なく、40%は健康的な習慣が減少した。同じ習慣を 20 年間維持していた人では、20 年後までに血管の石灰化が 20%の人にみられた。健康的な生活習慣がひとつ増えるごとに血管の石灰化の危険率が 0.85 倍に低下し、逆に健康的な生活習慣がひとつ減るごとに同危険率は 1.17 倍上昇した。

したがって、若いうちに不健康な生活習慣を改めれば、のちの心臓病リスクを低減できることが示唆された。

出典：Circulation. 2014; 130(1); 10-17