

健康的な生活習慣で心筋梗塞の 8 割が予防可能

健康的な食事や生活習慣による心筋梗塞の一次予防に対する有益性について検討した。1997 年において、がん、心臓血管病、糖尿病、高血圧、高コレステロールの既往のない 45~79 歳のスウェーデン人男性 20,721 人を対象とした。低リスクの生活習慣行動は、健康的な食事・適度の飲酒（1 日 1 杯程度）・禁煙・運動（1 日 40 分以上のウォーキングまたはサイクリング）・体重管理（腰囲 95cm 未満）の 5 つとした。11 年間追跡した結果、被験者の 8%（1,724 人）が 5 つの低リスク行動のいずれも実施しておらず、このうち 166 人が心筋梗塞を発症した。5 つの行動を全て実施していたのは 1%（212 人）で、心筋梗塞を発症したのは 3 人であった。5 つの行動を実施した人と全く実施していない人の相対リスクは 0.14 であった。また、健康的な食事と適度の飲酒の 2 つを実施していた人と 5 つの行動のいずれも実施していない人の相対リスクは 0.65 であった。本集団においては 5 つの低リスク行動により、79%の心筋梗塞が予防可能と算出された。

以上の結果から、中年以上の男性が健康的な生活習慣行動 5 つを実施することにより、心筋梗塞の 8 割が予防可能であることが示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2014; 64(13): 1299-1306