

## 健康的な生活習慣で若い女性の 75%が心臓病を予防できる

米国においては近年、冠動脈性心疾患による死亡率は低下しているが、若い女性では頭打ちとなっている。そこで、若い女性が生活習慣を改善することで、死亡率をさらに低下させることができるかについて検討した。

27～44 歳の女性 88,940 人を対象に、1991 年から 2011 年までの 20 年間追跡した。健康的な生活習慣の定義は：喫煙しないこと、標準的な BMI (25 未満)、運動を週 2.5 時間以上、テレビの視聴は週 7 時間以下、健康的な食事、適度の飲酒 (0.1～14.9g/日) とした。これら 6 項目を守っていた場合に、冠動脈性心疾患や心臓血管病のリスクとなる病気 (糖尿病、高血圧、高コレステロール血症) の発症率を低下できるかを分析した。その結果、6 項目すべてを守っていた女性では、一つも守っていなかった女性と比べて冠動脈性心疾患のリスクが 0.08 倍であった。また、冠動脈性心疾患の 73%が健康的な生活習慣を守れていないことによるものと算出された。同様に、心臓血管病のリスクとなる病気の 46%が不良な生活習慣によるものであった。なお、健康的な生活習慣 6 項目のうち、禁煙、BMI、運動、食事については独立して冠動脈性心疾患リスクの低下に有意に関連していた。

したがって、若い女性が健康的な生活習慣を維持することで、4 人中 3 人は冠動脈性心疾患を予防できることが示された。

出典：Journal of American College of Cardiology. 2015; 65: 43-51