

## オメガ3脂肪酸の摂取で致命的な心疾患のリスクが低減

冠動脈性心疾患の一次予防にオメガ3脂肪酸が有効であるかについては見解が一致していない。縦断研究の多くは、自己申告による摂取量に基づいて評価したものである。本研究ではオメガ脂肪酸のバイオマーカーをもとに、オメガ脂肪酸と冠動脈性心疾患との関係について検討した。

2014年11月までに発表された、血中または組織中のオメガ3脂肪酸のバイオマーカー、すなわち魚由来のエイコサペンタエン酸（EPA）、ドコサペンタエン酸（DPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）および植物由来の $\alpha$ -リノレン酸（ALA）と冠動脈性心疾患の発症を評価した16か国19件の研究を対象とした。総被験者数45,637例、試験開始時の年齢中央値は59歳、62.8%が男性であった。多変量補正後分析により、オメガ3脂肪酸バイオマーカーDPA、DHA、ALAは致命的な冠動脈性心疾患の発症リスク低減と関連していた（相対リスクはそれぞれ0.90、0.90、0.91）。非致死的心筋梗塞との有意な関連は認められなかった。

したがって、オメガ3脂肪酸を多く含む魚や植物油、ナッツなどを摂取していると、致命的な冠動脈性心疾患の発症リスクが低減することが示された。

出典：Journal of American Medical Association. Internal Medicine. Published online Jun 27, 2016; doi: 10.1001/jamainternalmed. 2016.2925.