

米国では心臓病・脳卒中・糖尿病による死亡の45%が食事因子によるもの

これまで、米国における個人レベルでの食事因子と特異的心臓病との関連については十分に検討されていない。本研究では、食事因子10種と心臓病、脳卒中、糖尿病による死亡（心臓血管代謝疾患死）との関連について検討した。

米国の国民栄養・健康調査の参加者（1999～2002年は8,104例、2009～2012年は8,516例）を対象とし、食事因子は、果物・野菜・ナッツや種・全粒穀物・未加工の赤身肉・加工肉・砂糖入り飲料・多価不飽和脂肪酸・魚介類由来のオメガ3脂肪酸・ナトリウムについて分析した。結果、2012年の心臓血管代謝疾患による死亡は702,308例で、そのうち心臓病による死亡は506,100例、脳卒中は128,294例、2型糖尿病は67,914例であった。このうちの45.4%が食事因子の摂取が不適切であったことと関連すると推測された。すなわち、男性の心臓血管代謝疾患による死亡の48.6%、女性の41.8%、若年層（25～34歳）の64.2%、75歳以上の35.7%が食事因子との関連が認められた。また、人種別ではアフリカ系の53.1%、ヒスパニック系の50.0%、白人系の42.8%に、教育レベル別では低レベルの46.8%、中レベルの45.7%、高レベルの39.1%に関連が認められた。食事因子のうちで心臓血管代謝疾患死亡数が最も多かったのは、ナトリウムの多量摂取（9.5%）で、次いでナッツや種の少量摂取（8.5%）、加工肉の多量摂取（8.2%）、魚介類由来のオメガ3脂肪酸の少量摂取（7.8%）、野菜の少量摂取（7.6%）、フルーツの少量摂取（7.5%）、砂糖入り飲料の多量摂取（7.4%）であった。また2002～2012年の間に人口補正後の年間心臓血管代謝疾患死亡数は26.5%減少した。この減少の最大の要因は、多価不飽和脂肪酸少量摂取の改善（相対変化：-20.8%）、ナッツや種の少量摂取の改善（同：-18.0%）、砂糖入り飲料の多量摂取の改善（同：-14.5%）であった。一方、最大の増加要因は未加工赤身肉の摂取であった（同：14.4%）。

したがって、ナトリウムや多価不飽和脂肪酸、ナッツ、砂糖入り飲料、赤身肉などの不適切な摂取が心臓病や脳卒中、2型糖尿病による死亡のおよそ45%を占めることが明らかとなった。今回の結果は公衆衛生プランや健康増進戦略の策定に役立つであろう。

出典：Journal of American Medical Association. 2017; 317(9): 912-924