

ナッツの摂取で発症抑制できるのはどの心臓血管病か

これまでの研究において、ナッツの摂取と心臓血管病死は逆相関することが示されているが、ナッツの摂取と特定の心臓血管病の発症との関連については検討されていない。本研究では、スウェーデンの成人およそ 6 万人を 17 年間追跡し、ナッツの摂取により 7 つの心臓血管病のうち、どの疾患の発症が抑制されるのかを検討した。

スウェーデンの患者および死亡者についての調査データから、食事摂取質問票に回答している 61,364 例を対象に解析を行った。その結果、年齢および性別で補正後、ナッツの摂取頻度と発症リスクに逆相関がみられた心臓血管疾患は、心筋梗塞（致死性・非致死性ともに $P < 0.001$ ）、心不全 ($P < 0.001$)、心房細動 ($P = 0.002$)、腹部大動脈瘤 ($P < 0.03$) であった。さらに、それらを複数の危険因子で補正すると、残ったのはナッツ摂取量と線形関係がみられた心房細動と、非線形関係にあった心不全の 2 疾患のみであった。また、ナッツを摂取しない群と心房細動および心不全の発症リスクを比較したところ、心房細動発症のハザード比は月 1~3 回の摂取で 0.97、週 1~2 回で 0.88、週 3 回以上で 0.82 であった。心不全発症のハザード比はそれぞれ 0.87、0.90、0.98 であった。ナッツの摂取とリスク低下の関連がみられなかった心臓血管病は、大動脈弁狭窄、虚血性脳卒中、脳内出血であった。

したがって、ナッツの摂取によりその発症を抑制できる可能性がある心臓血管病は、心房細動と心不全であることが示唆された。

出典：Heart. Published online Apr 16, 2018; pii: heartjnl-2017-312819.