

心臓血管の健康レベルと高齢者の認知症リスクに関連

これまでの研究では、心臓血管の健康レベルと認知症リスクとの関連についてのエビデンスは限られていた。本研究では、米国心臓協会（以下、AHA）が推奨する7項目の生活習慣を用いて定義される心臓血管の健康レベルと、高齢者の認知症リスクとの関連性について検討した。

フランスの3つの都市において、65歳以上の地域住民を対象としたコホート研究を実施した。対象者は、試験開始時に心臓血管病または認知症の既往がなく、1999年1月～2016年7月に神経心理学検査と認知症発症の系統的検査を複数回受けた者6,626例（平均年齢73.7歳、女性63.4%）であった。AHAが推奨する最適水準の「ライフシンプル7」とは、非喫煙、BMI(肥満指数)<25、日常的な運動習慣、魚を週2回以上および野菜や果物を1日3回以上摂取、コレステロール値<200mg/dL（未治療）、空腹時血糖<100mg/dL（未治療）、血圧<120/80mmHg(未治療)〔スコア範囲は0～7〕とされ、これらの実行項目数と、心臓血管健康スコア〔スコア範囲は0～14；7項目のレベルに応じ、不良=0、中等度=1、最適=2〕で評価した。試験開始時において、ライフシンプル7の実行項目数は0～2であったのは36.5%、3～4は57.1%、5～7は6.5%であった。平均追跡期間8.5年で745例が認知症を発症した。ライフシンプル7の実行項目数が0～1の場合の100人年あたりの認知症発症率は1.76であったのに対し、2項目での認知症発症率絶対差は100人年あたり-0.26、3項目で-0.59、4項目で-0.43、5項目で-0.93、6～7項目で-0.96となった。解析の結果、認知症発症のハザード比は、ライフシンプル7の1項目増えるごとに0.90、心臓血管健康スコアが1点増えるごとに0.92であった。

したがって、心臓血管の健康レベルの高さと認知症リスクの低下に関連がみられた。この所見は、認知症と関連するリスク因子の予防のために心臓血管の健康増進を強化することを勧めるものである。

出典：Journal of American Medical Association. 2018 Aug 21; 320(7); 657-664.