

水分摂取量が多いと心臓血管死のリスクが低減 ー日本の研究から

水分摂取量と心臓血管病による死亡リスクとの関連について検討した。

対象となったのは、日本の前向きコホート研究（JACC 研究）に登録され、飲食物からの水分摂取量のデータが得られる、40～79歳の男性 22,939 例および女性 3,5362 例で、中央値で 19.1 年間追跡した。その結果、男性 1,637 例、女性 1,707 例が心臓血管病で死亡した。男女ともに、水分摂取量と心臓血管病による死亡リスクとの間に逆相関がみられた。水分摂取量の最低五分位の参加者と比べて、最高五分位の参加者における全心臓血管病による死亡の多変量調整ハザード比は、男性で 0.88（傾向の $P=0.03$ ）、女性で 0.79（傾向の $P=0.10$ ）であった。また、冠動脈疾患による死亡の同ハザード比は、男性で 0.81（傾向の $P=0.06$ ）、女性で 0.60（傾向の $P=0.02$ ）であった。女性においては、虚血性脳卒中による死亡リスクの低下もみられた（同ハザード比：0.70、傾向の $P=0.19$ ）。水分摂取量と出血性脳卒中による死亡リスクとの間には、男女ともに関連はみられなかった。

したがって、飲食物からの水分摂取量が多いと、男女ともに心臓血管病による死亡リスクが低減し、女性では虚血性脳卒中リスクも低減することが示された。

出典：Public Health Nutrition. 2018 Aug 15; 1-7. doi: 10.1017/S1368980018001386.