

## ナッツの摂取で糖尿病患者の心臓血管病リスクが低減

これまで、一般住民を対象とした研究においてはナッツの摂取量が多いと死亡リスクが低下することが示されているが、糖尿病患者における効果についてはほとんどない。そこで本研究では、糖尿病患者におけるナッツの摂取と、冠動脈疾患や脳卒中を含む心臓血管病の発症リスク、全死因および疾患別の死亡リスクとの関連について検討した。

米国の大規模前向き研究(看護師を対象とした Nurses' Health Study; 1980~2014 年、男性医療従事者を対象とした Health Professionals Follow-Up Study; 1986~2014 年)の被験者のうち、試験開始時に糖尿病と診断されていた者と、2014 年までの追跡期間中に糖尿病と診断された者の合計 16,217 例を対象とした。ナッツの摂取については、食事摂取頻度調査票により 2~4 年ごとに評価した。追跡期間中に心臓血管病の発症は 3,336 例、死亡は 5,682 例であった。解析の結果、ナッツの摂取量の増加に伴い心臓血管病の発症および死亡のリスクが低減した。ナッツの摂取量が月に 1 サービング未満(1 サービング=28g)の場合に対し、週に 5 サービング以上の場合では心臓血管病の発症リスクは 17%低下(多変量調整ハザード比 0.83; 傾向の  $P=0.01$ )、冠動脈疾患の発症リスクは 20%低下(同 0.80、 $P=0.005$ )、心臓血管病死のリスクは 34%低下(同 0.66、 $P<0.001$ )、全死亡リスクは 31%低下した。(同 0.69、 $P<0.001$ )。一方、脳卒中の発症やがんによる死亡については、有意な低下はみられなかった。ナッツの種類別では、木の実のほうがピーナッツよりも心臓血管リスクがより低下していた。また、糖尿病の診断を受ける前後でナッツの摂取量が変わらなかった人に比べ、診断を受けた後にナッツの摂取量を増やした人では、心臓血管病の発症リスクが 11%、冠動脈疾患の発症リスクが 15%、心臓血管死のリスクが 25%、全死亡リスクが 27%、それぞれ低下した。

したがって、糖尿病患者において、ナッツとくに木の実の摂取量が多いほど、心臓血管病の発症や死亡のリスクが低減することが示唆された。今回の知見は、糖尿病患者の心臓血管病や早期死亡を予防するために、食事にナッツを取り入れることを推奨する新たなエビデンスとなる。

出典: Circulation Research. 2019 Mar 15; 124(6): 920-929.