

加糖飲料の摂取量が多いほど心臓血管死リスク上昇

砂糖や人工甘味料が添加された加糖飲料の摂取が死亡リスクと関連するのかは公衆衛生上、関心がもたれている。本研究では、砂糖が添加された加糖飲料や人工甘味料が添加された加糖飲料の摂取により、ある特定の疾患の死亡リスクが高まるかを検討した。

対象となったのは、試験開始時に慢性疾患に罹患していない米国の医療従事者追跡調査(1986~2014年)に参加した男性 37,716 例および看護師健康調査(1980~2014年)に参加した女性 80,647 例であった。追跡期間中に 36,436 例が死亡した(7,896 例は心臓血管病死、12,380 例はがん死)。食習慣や生活習慣などで補正した結果、砂糖を添加した飲料を 1 日に 2 回以上飲む人では、月に 1 回未満とほとんど飲まない人と比べ、心臓血管病で死亡するリスクが 1.31 倍(ハザード比 1.31、傾向の $P < 0.0001$)、がんで死亡するリスクは 1.16 倍(同比 1.16、傾向の $P = 0.0004$)であった。人工甘味料を添加した飲料では、1 日の摂取量が 2 回以上と、摂取量が多い人でのみ心臓血管病死との関連がみられ(ハザード比 1.13、傾向の $P = 0.02$)、月 1 回以上~1 日 2 回未満の人では月 1 回未満の摂取の人と比べて心臓血管病死のリスクは 0.93~1.02 倍であった。コホート別分析では、人工甘味料が添加された飲料と死亡リスクとの関連は看護師健康調査においてのみ認められた。人工甘味料が添加された飲料とがんによる死亡には関連がみられなかった。

したがって、砂糖が添加された飲料の摂取量が多いほど心臓血管病による死亡リスクが上昇することが示された。女性における人工甘味料の高摂取と全死亡および心臓血管病死亡との関連についてはさらなる研究が必要である。

出典: *Circulation*. 2019 Apr 30; 139(18): 2113-2125.