

ベジタリアンは肉食の人よりも脳卒中のリスクが高い

これまでの研究において、ベジタリアン(菜食主義者)はそうでない人よりも虚血性心疾患のリスクが低いことが示されているが、データが限られており、脳卒中についてのエビデンスは十分ではなかった。本研究では、菜食主義と虚血性心疾患および脳卒中との関連について前向きコホート研究(EPIC-Oxford 研究)を実施し検討した。

1993~2001年に虚血性心疾患、脳卒中、狭心症または心臓血管病の既往のない英国の48,188例を対象に、食習慣により3つの群:肉食群(魚・乳製品・卵を食べるか否かにかかわらず肉を食べる人;24,428例)、魚食群(魚は食べるが肉は食べない人;7,506例)、菜食群(卵や乳製品など動物由来のものを一切食べないヴィーガンを含むベジタリアン;16,254例)に分け、18.1年以上追跡した。結果、虚血性心疾患が2,820例、全脳卒中が1,072例確認された。社会人口学的、生活習慣に関する交絡因子を調整後、魚食群および菜食群の虚血性心疾患の発生率は肉食群と比べてそれぞれ13%、22%低かった(ハザード比はそれぞれ0.87、0.78、 $p<0.001$)。この差は、虚血性心疾患の発生が、菜食群では肉食群に比べ10年以上にわたって1,000人当たり10例少ないことと同等であった。自己申告による高コレステロール、高血圧、糖尿病、BMIで調整すると、虚血性心疾患との関連性は減弱した(菜食群のハザード比0.90)。一方、全脳卒中の発生は、菜食群では肉食群より20%増加した(ハザード比1.20)。これは、10年以上にわたって1,000人当たり3例多いことと同等で、大半は脳出血の増加によるものであった。この関連は、疾患リスク因子で調整後も減弱することはなかった。

したがって、魚食や菜食の人では、肉食の人と比べて虚血性心疾患の発生率は低かったが、菜食の人では脳出血および全脳卒中の発生率が高いことが示された。

出典:British Medical Journal. 2019 Sep 4; 366: 14897.