

## 炎症を促進する食事により心臓血管病のリスクが上昇

炎症は心臓血管病の発症に重要な役割を果たすことが分かっている。また、食事内容により炎症が促進されたり抑制されたりすると考えられている。しかし、加工肉や加糖飲料など、炎症を促進する傾向の強い食習慣と心臓血管病の長期的リスクが関連するかについては不明である。本研究では、炎症性の食事が心臓血管病リスクと関連しているかについて検討した。

試験開始時に心臓血管病やがんのない被検者（Nurses' Health Study の女性 74,578 例、Nurses' Health Study II の女性 91,656 例、Health Professionals Follow-up Study の男性 43,911 例）を追跡し、4年に一度、食物摂取頻度質問票により評価した。食事の炎症性については、3つの炎症性バイオマーカーのレベルに基づき評価した。結果、5,291,518 人年の追跡期間中に、9,794 件の冠状動脈性心疾患と 6,174 件の脳卒中を含む心臓血管病の発症が確認された。抗炎症薬の使用や肥満度指数など心臓血管病のリスク要因で調整して分析したところ、炎症性の高い食事を摂取しているほど心臓血管病および脳卒中の発生リスクが上昇した〔心臓血管病のハザード比：最低 5 分位と最高 5 分位の比較で 1.38（傾向の  $p < 0.001$ ）、脳卒中のハザード比：同 1.28（傾向の  $p < 0.001$ ）〕。これらの関連はコホート間、性別間で一貫し、ほかの食事の質で調整しても有意なままであった。

したがって、炎症性の高い食事を摂取していると心臓血管病のリスクが高まることが示唆された。食事の炎症性を低減することが心臓血管病の予防に効果的である。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2020; 76(19): 2181-2193.