

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

「地域における循環器疾患発症及び重症化予防に対する取組の推進のための研究」

（H30-循環器等 - 一般 - 005）

分担研究報告書

分担課題名：心不全および脳卒中の重症化リスクと予防介入方法のエビデンステーブルの作成

宮本恵宏 国立循環器病研究センター 循環器病統合情報センター

豊田一則 国立循環器病研究センター 脳血管内科

泉知里 国立循環器病研究センター 心臓血管内科

小久保喜弘 国立循環器病研究センター 予防健診部

中尾葉子 国立循環器病研究センター 循環器病統合情報センター

岡村智教 慶応義塾大学 医学部

西信雄 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国際栄養情報センター

由田克士 大阪市立大学大学院 生活科学研究科

山岸良匡 筑波大学 医学医療系

尾形宗士郎 藤田医科大学 医療科学部

要旨：心不全および脳卒中の重症化予防に資する生活習慣改善項目を、先行研究の文献レビューにより検討した。現在の特定保健指導対象者である 40-74 歳を含む成人を対象とし、心不全あるいは循環器病がアウトカムで、ガイドラインで推奨された生活習慣改善項目を検討した先行論文をレビューした。地域における循環器病疾患発症及び重症化予防に対する取り組みは、健康人には運動習慣と飽和脂肪酸摂取量減少を中心とした食習慣改善により循環器病リスク因子減少を目指し、循環器病ハイリスク者及び循環器病有病者には対象者の個別性を考慮した生活指導を継続して実施していくことが重要と示唆された。

A. 目的

心不全および脳卒中の重症化予防に資する生活習慣改善項目を検討し、地域における重症化リスクと予防介入方法を検討する。

B. 研究方法

本研究は先行研究の文献レビューにて実施する。レビューする文献の条件は下記通りとした。介入研究の原著論文、及び介入研究と観察研究を対象

にしたシステマティックレビュー論文とメタアナリシス論文であること。現在の特定保健指導対象者である 40-74 歳を含む成人を対象としていること。心不全発症・再発あるいは循環器病（心筋梗塞及び脳卒中）発症・再発をアウトカムとしていること。高血圧治療ガイドライン、糖尿病診療ガイドライン、動脈硬化性疾患予防ガイドラインで推奨された生活習慣改善項

目(喫煙、飲酒、体重適正管理、運動、食事、食塩制限、野菜・果物摂取、脂質摂取)を検討していること。出版期間が1990年から2018年9月7日まで(検索実施日)であること。上記条件をMEDLINE、医中誌、そしてCochraneの検索データベースを用い検索した。倫理面への配慮:本研究は出版済み先行文献レビューであるため、倫理面への問題はないと判断した。

C. 研究結果

上記条件での検索結果は、システマティックレビュー論文及びメタアナリシス論文は71本、介入研究を扱った原著論文は682本であった。これらの中から本研究に合致するものは、システマティックレビュー論文及びメタアナリシス論文で18本、介入研究を扱った原著論文で16本であった。

健康人を対象とした論文の総論としては、食生活改善により循環器病リスク因子(血圧値、血糖値等)の改善は認められるが、循環器病発症と心不全発症への予防効果は認められなかった。ただし、飽和脂肪酸摂取量の減少により心血管発症リスクが減少したという報告があった。また、ウォーキングにより、循環器病疾患リスクが低下するというメタアナリシスの報告があった。

循環器病ハイリスク者と循環器病有病者を対象とした論文の総論としては、電話やWeb等により、個々人のリスクを考慮した個別の継続的な生活指導(禁煙、運動、食事等々)が心血管疾患予防、脳卒中発症予防、循環器病発症リスクスコアの減少に効果的という報告があった。

D. 考察

循環器病リスクを減少するための取り組みには、健康人ではウォーキングと飽和脂肪酸摂取量減少が重要と示唆された。また、循環器病ハイリスク者や循環器病有病者には、対象者の個別性を考慮した生活指導を継続的に実施していくことが重要と示唆された。

E. 結論

地域における循環器病疾患発症及び重症化予防に対する取り組みは、健康人には運動習慣と食習慣改善により循環器病リスク因子減少を目指し、循環器病ハイリスク者及び循環器病有病者には対象者の個別性を考慮した生活指導を継続して実施していくことが重要と示唆された。

参考文献

1. Hamer M, Chida Y. Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. *British journal of sports medicine* 2008;42(4):238-243.
2. Hooper Lee, Martin Nicole, Abdelhamid Asmaa, Davey Smith George. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *The Cochrane database of systematic reviews* 2015(6):CD011737.

F. 健康危機情報

該当なし

G. 研究発表

該当なし

H. 知的所有権の取得状況

該当なし

