

7. 食事療法

神戸学院大学栄養学部栄養学科臨床栄養学部
門 教授
藤岡 由夫

[Summary]

動脈硬化性疾患の予防と治療において、食事を含めた生活習慣の是正は基本である。食事療法は薬物療法に比べて介入試験が困難で明確にできていない点が多いが、システマティック・レビューで長年の多くの臨床研究を整理し、日本人に適応するガイドラインを作成した。飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸など個々の栄養素への配慮も大切であるが、減塩を考慮した日本食(The Japan Diet)が推奨される。個々の身体活動量、病態、栄養状態を把握して適正な栄養食事指導を行うことが大切である。

Key Words:

動脈硬化□ガイドライン□食事療法□飽和脂肪酸□
コレステロール

はじめに

動脈硬化性疾患の発症進展の機序解明、臨床検査と診断、薬物およびインターベンション治療はめざましい進歩を遂げてきた。そのなかでもやはり食生活の是正は予防と治療の基本である。周知のとおり、食事療法は薬物療法に比べて介入試験が困難で、ランダム化比較試験(randomized controlled trial; RCT)とコホート研究との結果の相違もあり、明確にできていない点が多い。しかし、長年の多くの臨床研究を踏まえ、個々の患者の病態とライフスタイルを把握して食事内容を考え、その効果を適時評価し調整することが大切である。

ガイドラインにおける クリニカルクエッション(CQ)方式

今回のガイドライン¹⁾では、食事療法においてはマインズ法に準じて論文をスクリーニングし、そのシステマティック・レビューを行うことになった。収集対象となる文献の発行期間は原則として1990年から2015年12月までで、この期間に発表されたRCT、コホート研究およびこれらのメタ解析が対象であり、本文には解説に必要な観察研究や総説も一部追加している。冠動脈疾患、脳血管障害、そのほかの血管疾患など動脈硬化性疾患の発症または死亡