

ライフズエッセンシャル8

心筋梗塞や脳卒中を予防するための新勧告

ライフズエッセンシャル8 (Life's Essential 8) は、米国心臓学会の心血管の健康に関する勧告です (Lloyd-Jones et al. Circulation 2022)。食事、運動、喫煙、睡眠、体重、脂質、血糖、血圧の8つの項目からなり、質問 (mlc.heart.org) に答えるとスコアが計算されます。スコアは0-100点、0-49点を心血管の健康が「不良」、50-79点を「中等度」、80-100点を「高い」としています。



4つの健康行動 (食事、運動、喫煙、睡眠)

100点の基準は、食事が地中海食スコア (MEPA) 15点以上、運動が中強度以上の運動を週150分以上、喫煙が生涯非喫煙かつ受動喫煙なし、睡眠が平均7時間以上9時間未満です。この中で、地中海食は食品の加工を最小限にとどめ植物性食品や魚介類が多く、和食と異なりオリーブオイルを多く用いることが特徴です。

4つの健康因子 (体重、脂質、血糖、血圧)

100点の基準は、体重がBMI 18.5-22.9kg/m²、脂質が非HDLコレステロール130mg/dl未満、血糖が空腹時血糖100mg/dl未満またはHbA1c 5.7%未満、血圧が最高血圧未満120mmHgかつ最低血圧未満80mmHgです。この中で、非HDLコレステロールは総コレステロールからHDLコレステロールを差し引いたもので、ちなみに日本人間ドック学会の基準値は90mg/dl以上150mg/dl未満です。

ライフズエッセンシャル8のスコアと死亡

ライフズエッセンシャルのスコアと死亡との関連が調べられています (Sun et al. BMC Med 2023)。対象は19,951人、30-79歳、追跡期間 (中央値) は7.6年です。低スコア群 (0-49点) との比較で中スコア群 (50-74点) と高スコア群 (75-100点) の1000人あたりの全原因および心血管疾患による年間死亡が減少することが示されています (右下図)。全原因死亡は、低スコア群 (HR 1.00) との比較で、中スコア群 (HR 0.60) で40%減少し、高スコア群 (HR 0.42) で58%減少します。心血管疾患による死亡は、低スコア群 (HR 1.00) との比較で中スコア群 (HR 0.62) で38%減少し、高スコア群 (HR 0.36) で64%減少します。

ライフズエッセンシャル8のスコアと人口寄与割合

人口寄与割合(PAF)とは、特定のリスク要因への暴露が仮にない (またはそれに準じる状態) としたときの、疾病や死亡の発生が何%減少するかの指標です。高スコア群の8項目の合計では全原因死亡は33.4%減少し、心血管疾患の死亡は42.9%減少します。高スコア群の8項目の中の単独の項目では全原因死亡は減少幅が大きいものから順に、運動16.5%、喫煙14.7%、食事11.0%、心血管疾患の死亡は同様に運動17.8%、血圧12.5%、血糖10.3%とされます。

これらのことが意味すること

新しい概念であるライフズエッセンシャル8は、私たちが心筋梗塞や脳卒中の予防のために行動変容に取り組むべき目標になります。この8項目のスコアの合計が高いと、全原因死亡と心血管疾患の死亡を低く抑えられることが明らかにされています。8項目の中の体重や脂質などは測定や基準に関するさらなる検討がなされ、より改善された項目になることが望まれます。

(2024/3/20)

