

4. 食事中のたんぱく質と脳卒中の関連

昭和36年に始まった久山町の疫学調査は、元々は日本人の脳卒中(脳梗塞や脳出血)の実態を明らかにすることを目的に始まりました。脳卒中の主な危険因子は加齢と高血圧です。わが国では、高血圧治療の進歩により、脳卒中の発症率は時代とともに大幅に低下しました。しかしながら、高齢者人口の急激な増加により、脳卒中の患者数は今後ますます増加することが予想されています。さらに、脳卒中は、重度になると死に至る病気であるのみならず、軽度であったとしても後遺症が残り、その後の生活に支障をきたす可能性の高い病気です。そのため、脳卒中の予防は健康長寿を目指す上で極めて重要です。

食生活や栄養状態の改善は、脳卒中を含む生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きな役割を果たすことが知られています。そこで、三大栄養素の一つである「たんぱく質」に注目し、久山町住民の皆様の健診成績を用いて、たんぱく質の摂取量が脳卒中(脳梗塞や脳出血)発症に及ぼす影響を検討しました。

その結果、植物性のたんぱく質の摂取量の増加に伴い、脳梗塞の発症リスクは低下しました(図1)。一方、動物性のたんぱく質の摂取量が多い人では、少ない人に比べ脳出血の発症リスクが低下しました(図2)。このように、植物性たんぱく質および動物性たんぱく

質の摂取は、脳卒中発症を予防することが示唆されました。植物性たんぱく質を多く含む食品としては、大豆・大豆製品、野菜、海藻が、動物性たんぱく質を多く含む食品としては、肉、魚、卵、牛乳・乳製品が挙げられます(表)。さらに、これらの食品をバランス良く摂取している人は、脳卒中のみならず認知症にもかかりにくいという成績も得られています。脳卒中や認知症を予防し、元気な高齢期を迎えるために植物性および動物性たんぱく質のバランスの良い食事を心がけましょう。

表. 動物性・植物性たんぱく質摂取量に関連する食品

植物性たんぱく質	動物性たんぱく質
大豆・大豆製品	肉
緑黄色野菜	魚
淡色野菜	卵
海藻	牛乳・乳製品

図1. 植物性たんぱく質と脳梗塞・脳出血発症の関係

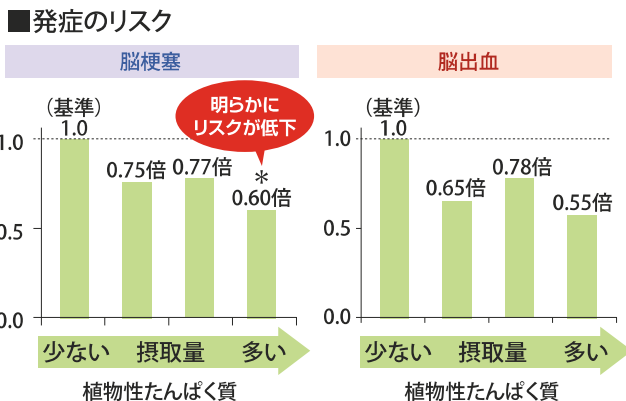


図2. 動物性たんぱく質と脳梗塞・脳出血発症の関係

