

【カナダ・ロンドン】ウェスタンオ
ンタリオ大学(ロンドン)神経科のJ.
David Spence教授らは「1週間に
卵黄を3個以上摂取する人では、
それ以外のの人に比べ頸動脈プラ
ークの面積が有意に大きかった」と
Atherosclerosis (2012; 224: 469-
473)に発表。今回の結果から、卵
黄摂取がアテローム動脈硬化を促
進する可能性が示唆されたが、こ
の影響力は喫煙によるリスクの約
3分の2に相当するとしている。

1週間に3個以上摂取する人で 頸動脈プラークの面積大きい

アテローム動脈硬化症は、動脈
内壁にコレステロールが蓄積しプ
ラークが形成される障害である。
心筋梗塞や脳卒中の多くは、この
プラークの崩壊が原因となってい
る。中でも特に頸動脈プラークは、
脳卒中や心筋梗塞の危険因子とし
て知られている。

Spence教授らは今回、卵黄の日
常的な摂取による頸動脈プラーク
の形成促進について調べるため、
ロンドン保健科学センターの血管
症予防クリニックで診療を受けた
男女1,231例(平均年齢62歳)のデ
ータを分析した。

頸動脈の総プラーク面積を頸部
エコー検査で計測するとともに、
質問票を用いて投薬量や喫煙量を
含む生活習慣を調べた。喫煙量は
pack-years(1日に喫煙するたばこ
の箱数×年数)、卵黄摂取量はegg
yolk-years(1週間に摂取する卵黄
の個数×年数)に換算した。

その結果、1週間の卵黄摂取量
が2個以下の人と比べ、3個以上
の人ではプラーク面積が有意に大
きいことが確認された(P<

0.0001)。

40歳以上の人では、年齢の上昇
に伴ってプラーク面積が直線的に
増加したが、pack-yearsとegg
yolk-yearsに対しては指数関数的
に増加することが分かった。また、
卵黄摂取によるアテローム動脈硬
化の促進は、喫煙が及ぼす影響力
の約3分の2に相当することも分
かった。

卵は健康食品というのは誤解

Spence教授は「これまでの“卵
は健康な人にとっっては健康食であ
る”という通説が誤解を招いてき
た。卵黄にコレステロールが極め
て多量に含まれること、コレステ
ロールの大量摂取によって心血管
イベントリスクが増加することは
明らかになっている。また、複数
の先行研究から、糖尿病患者では
1日1個の卵摂取で冠疾患リスク
が2～5倍に上昇する可能性が指
摘されている」と説明した上で、
「プラークは加齢とともに動脈内で
徐々に形成されるが、今回の研究
により、卵黄の摂取はその形成を
加速することが示唆された。卵黄
の長期摂取は、ほとんどの人にと
って健康に良いとはいえない」と強
調している。

さらに、同教授は「卵黄の摂取
による動脈内プラークの増大は、
性、コレステロール値、血圧値、
喫煙、BMI、糖尿病とは無関係に
認められた。今後は運動やウエス
ト周囲長が交絡因子となる可能性
を考慮した研究も必要だ」とし、心
血管疾患リスクの高い人は卵黄の
日常摂取を避けるべきだと述べて
いる。