

## ～院長コラム～

### 「チョコレート消費量と男性の脳卒中」

スウェーデン・ストックホルムの医師らはチョコレート消費量が多い男性では、脳卒中リスクが低下する可能性が示唆されたと Neurology に発表しました。

Larsson 博士らは、チョコレートが心血管の健康に有益であることを示した研究は以前にもありましたが、今回は男性45～79歳の男性3万7103人を対象に調査しました。

解析の結果、チョコレートを全く消費しなかった群と比べ、チョコレート消費量が最も多かった群では脳卒中リスクが17%低く、10万人あたりの脳卒中発症率も12人少なかったそうです。1週間あたりのチョコレート消費量が50g 増えるごとに、脳卒中リスクは14%低下しました。

チョコレートに含まれるフラボノイドが関係していると思われる、抗酸化、抗炎症などの作用が心血管疾患に対して保護的に働くと考えられています。

LDL コレステロールの血中濃度と血圧を低下させる可能性も示唆されています。

ダークチョコレートの消費が心臓の健康に好影響を及ぼしているとい前から指摘があったそうですが、今回の検討が実施されたスウェーデンではチョコレート消費の90%がミルクチョコレートだそうです。

どちらが良いかはまだ不明です。

「子ども健康ネットブログ」より



なかしま子どもネット QRコード  
※名前を入力して送信して下さい



子ども健康ネットブログ  
QRコード

なかしま子どもクリニック



通信

2012年12月号

なかしま子どもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ [www.n-kodomo.com](http://www.n-kodomo.com)

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付    △:乳幼児健診及び予防接種



診療予約

058-327-4891

お問い合わせ

058-327-3100