

## 楽しんでする運動は高血圧のリスクを減らす

運動と高血圧のリスクの関係について、これまでに発表された文献では賛否両論がある。そこで、高血圧のリスクへの運動の効果について調べるために、前向きコホート研究のメタ分析を実施した。PubMed および EMBASE から関連する前向きコホート研究を検索した。その結果、13 件の前向きコホート研究が該当し、試験開始時に 136,846 人に高血圧はなく、追跡期間中、15,607 人が高血圧を発症した。重度から中程度の娯楽的な運動により、高血圧のリスクが低下した(重度の運動 対 軽度の運動:相対比率 0.81、中程度の運動 対 軽度の運動:相対比率 0.89)。業務的な運動による高血圧リスクの低下には、有意差がみられなかった。

このメタ分析により、娯楽的な運動量と高血圧のリスクには反比例の関係があり、その一方で、業務的な運動と高血圧には有意な関連性はみられなかった。

出典：Hypertension. 2013; 62: 1021-1026