

青年期後期の有酸素運動で後年の心筋梗塞のリスクが低下

世界中のほとんどの国で心臓血管病は死亡原因の首位を占めており、アテローム性動脈硬化症の徴候はすでに青年期に全ての大動脈に認められている。本研究では、強度の高い有酸素運動を青年期に行うことにより、後年の心筋梗塞のリスクが低下するかを検討した。

対象者は、1969年から1984年に徴兵されていたスウェーデンの男性743,498人とし、18歳時点を調査した。34年（中央値）の追跡期間中、心筋梗塞の発症は11,526件であった。年齢や肥満度指数（BMI）、既往歴、血圧などを補正したところ、有酸素運動のレベルが1標準偏差増えるごとに、後年の心筋梗塞リスクが18%低下した（危険率0.82）。痩せていても（BMI<18.5）、肥満であっても（BMI>30）、有酸素運動の効果は有意にみられた。しかしながら、肥満で（BMI>30）有酸素運動の強度が高い方から4分の1であった人は、痩せて（BMI<18.5）有酸素運動の強度が高い方から4分の1であった人や低い方から4分の1であった人よりも心筋梗塞のリスクが高かった（それぞれ危険率4.6倍、1.7倍）。

したがって、青年期後期の有酸素運動と後年の心筋梗塞には有意な相関性がみられた。しかしながら、肥満の男性が強度の高い有酸素運動を行っても、痩せの男性が強度の低い有酸素運動を行っていた場合よりも心筋梗塞のリスクが高かった。

出典：European Heart Journal. Published online: Jan. 7, 2014