

過度の運動でも心房細動リスクが上昇

本研究では、運動が心房細動発症リスクに及ぼす影響を年齢別、運動強度別に検討した。スウェーデンの心房細動のない男性 44,410 人を対象とし、1997 年に実施された自己記入式質問票による調査から、同年（調査開始年、平均年齢 60 歳）および 15 歳、30 歳、50 歳時における余暇の運動（ランニング・サッカー・水泳など）や日常生活のなかでの徒歩や自転車の利用についてのデータを抽出した。中央値 12 年の追跡期間中に 4,568 人が心房細動を発症した。解析の結果、30 歳時において週当たりの余暇運動時間が 5 時間を超えていた群では、1 時間未満であった群に比べて心房細動発症の相対危険率が 1.19 となった。また、30 歳時には余暇運動時間が 5 時間/週より多かった人で後に運動をしなくなった場合（調査開始年の余暇運動時間が 1 時間/週未満）には心房細動発症リスクがより高かった（相対危険率 1.49）。また、調査開始年において日常生活のなかでの徒歩または自転車の利用時間が 1 日 1 時間を超える人では、徒歩も自転車の利用もほとんどない人に比べて心房細動発症の相対危険率は 0.87 と低かった。したがって、30 歳時の高強度の運動で、後年の心房細動発症リスクが上昇する一方で、高齢になってから毎日 1 時間以上のウォーキングやサイクリングなどの中強度の運動を行うことで同リスクが低下することが示された。

出典：Heart. 2014; 100: 1037-1042