

## ランニングで寿命が3年延長

ランニングは余暇に行う運動として好まれているが、寿命に対するランニングの長期的効果についてはほとんど知られていない。そこで本研究では、ランニングと長寿の関連性について検討した。

18~100歳の成人 55,137人を対象に、ランニングの習慣に関する質問票を記入させ、15年間の研究期間中の死亡について調査した。その結果、被験者のおよそ4分の1にランニングの習慣があり、ランニングをしている人ではしない人に比べて全死亡リスクが30%、心臓血管病による死亡リスクが45%が低く、寿命は3年長かった。用量反応関係を分析したところ、毎週少し走るだけ（1週間で51分未満、6マイル未満、1~2回、速度6マイル/時）であっても、走らない場合よりも死亡リスクが低下した。週30~59分（1日5~10分）走ると、全死亡リスクが28%、心臓血管病による死亡リスクが58%低下した。平均6年間、定期的に走ることを継続していたランナーで便益が最も大きかった。

今回の研究から、ランニングをする人はしない人に比べて寿命が3年長くなる可能性があり、また、1日5~10分程度のわずかな時間、ゆっくり走るだけでも便益があることが示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2014; 64(5); 472-481