

青年期の運動能力や筋力が高い人では血管疾患や不整脈のリスクが低い

スウェーデンにおいて、運動能力・筋力と血管疾患（虚血性心疾患・心不全・脳卒中・心臓血管死を含む）や不整脈（心房細動・除脈性不整脈・上室性頻拍・心室性不整脈・突然心臓死を含む）のリスクとの関連についてコホート試験を行い分析した。

1972年8月～1995年12月に徴兵義務に参加した1,100万人の男性（年齢中央値18.2歳）を対象に2010年末まで追跡した。最大運動能力は、自転車運動負荷試験の結果で評価した。筋力は、握力計の測定結果で評価した。中央値を超えた人を運動能力が高い人とした。中央値26.3年の追跡期間中に発生した血管疾患イベントは26,088件、不整脈イベントは17,312件であった。運動能力は、血管疾患のリスクと逆相関が認められた。また筋力においても同様に、血管疾患のリスクと逆相関が認められ、筋力の強さと心不全や心臓血管死リスクの低下に関連が認められた。運動能力と不整脈リスクには、U字型の相関が認められた。また、筋力が高いと不整脈リスクは低くなり、とくに除脈性不整脈と心室性不整脈のリスクが低下した。運動能力も筋力も高い人は、いずれも低い人と比べて血管イベントのハザード比が0.67、不整脈イベントのハザード比が0.92と低リスクとなった。

したがって、青年期に運動能力や筋力が高い人は、いずれも低い人と比べ、血管疾患や不整脈の長期リスクが低いことが示された。

出典：British Medical Journal. 2015; 351: h4543