

## 1日 2,000 歩、歩数を増やせば心臓血管リスクが 8%低下

心臓血管病のリスクが高い人が、どのような運動を日常的に取り入れたらよいのかは不明である。そこで本研究では、耐糖能異常のある、心臓血管病リスクの高い患者における歩行活動と心臓血管病リスクとの関連を検討した。

2002 年 1 月から 2004 年 1 月にかけて 40 カ国の医療機関において、耐糖能異常の患者 9,306 例を対象に前向きコホート試験を実施した。被験者には、心臓血管病（50 歳以上の場合）または 1 つ以上の心臓血管リスク因子（55 歳以上の場合）が認められた。試験開始時と 12 ヶ月後に歩数計を用いて歩行活動の測定を行った。平均 6 年間の追跡期間中に発生した心臓血管イベント（心臓血管病死、非致死性の脳卒中または心筋梗塞）は 531 件であった。分析の結果、試験開始時の歩数と 12 ヶ月時の歩数変化には、いずれも心臓血管イベントリスクと逆相関が認められた。すなわち、試験開始時の歩数が 1 日 2,000 歩増すことにより心臓血管イベントの発生リスクは 10%低下した（2,000 歩/日増加によるハザード比：0.90）。また、試験開始時から 12 ヶ月後に歩行活動が 1 日 2,000 歩増加または減少することにより、同リスクは 8%低下または上昇した（1日 2,000 歩の変化によるハザード比：0.92）。

したがって、耐糖能異常があり、心臓血管病のリスクが高い人が毎日の歩行活動を増やすことにより、心臓血管リスクが低下することが示された。

出典：Lancet. 2014; 383(9922): 1059-1066