

1日20分以上のウォーキングまたはサイクリングで心不全リスクが低下

運動が冠動脈疾患や脳卒中のリスクの低下と関連することが知られている。また、運動が心不全の発症と関連するという報告もある。そこで本研究では、運動が心不全のリスクと関連するのか、また運動の方法によって心不全リスクへの影響に違いがあるのかについて前向き研究を実施し検討した。

心筋梗塞や心不全の既往のないスウェーデン人男性 33,012 人（平均年齢 60 歳）を対象とし、1998 年から 2012 年まで追跡した。平均追跡期間 13 年の間に 3,609 例が心不全を発症した。対象者は、試験に参加する 1 年前と 30 歳の頃の身体活動についてのアンケートに回答し、それらの回答をもとに身体活動の強度スコアを設定した。分析の結果、運動全般と心不全リスクとの間に U 字型の関連が認められ、極めて高い強度と極めて弱い強度運動では、ともに心不全発症のリスクが上昇した。運動の種類別では、1 日 20 分以上のウォーキングまたはサイクリングを行っていた場合には、そうでない人と比べて心不全発症のリスクが 21%低下した。長期的にみると、過去に運動していた経験よりも、最近運動していた経験のほうが心不全の予防と関連していた。

したがって、高すぎる、もしくは低すぎる身体活動レベルでは、中程度のレベルの運動を行っている場合と比べ、男性の心不全発症のリスクが高くなることが示唆された。また、ある特定の種類の運動で心不全の予防効果が得られることが示され、たとえば 1 日 20 分以上のウォーキングまたはサイクリングにより、男性における心不全発症のリスクが大幅に低下することが示された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. Heart Failure. 2015; 3(9):

681-687