

テレビの見過ぎが主要疾患による死亡リスクと関連する

座りっぱなしの行為として最も多いのがテレビの視聴であるが、これが心臓血管病やがんによる死亡のリスク増大と関連することが示されている。しかし、その他の主要疾患による死亡がテレビの視聴と関連するかについては不明である。そこで本研究では、米国においてテレビの視聴と主要疾患による死亡との関連について、前向きコホート研究を実施し検討した。

1995~1996年の試験開始時に慢性疾患のなかった50~71歳の221,426人の対象者を死亡または2011年12月まで追跡した。平均追跡期間14.1年の結果、テレビを視聴する時間が1日2時間長くなるごとに、がん、心臓病、糖尿病、インフルエンザ/肺炎、パーキンソン病、肝臓病などの疾患で死亡するリスクが有意に高くなった（ハザード比はそれぞれ1.07、1.23、1.56、1.24、1.35、1.33）。喫煙や飲酒、カロリー摂取量などの危険因子を考慮しても、テレビ視聴と死亡リスク上昇に関連性がみられた。

したがって、テレビの見過ぎが主要な死亡原因のいくつかと関連することが示された。長時間のテレビ視聴は、これまで認識されていたよりも重要な公衆衛生の介入の標的となりうるであろう。

出典：American Journal of Preventive Medicine. 2015; 49(6): 811-821