

近隣の歩行環境が整っているほど肥満や糖尿病のリスクが低い

ここ 10 年で肥満や糖尿病の罹患率は大きく上昇しているが、その傾向に歯止めをかける環境の役割については不明である。そこで本研究では、都市近郊の歩行環境が整っている居住区ではそうでない居住区に比べて太りすぎや肥満、糖尿病の増加傾向が緩やかであるかを検討した。

カナダのオンタリオ州南部の成人（30～64 歳）の地方都市ヘルスケア年報（毎年 300 万人）と隔年の Canadian Community Health Survey(毎回 5,500 人)の 2001～2012 年のデータについて時系列分析を行った。また、近隣歩行環境については 0～100 にスコア化し第 1 五分位群～第 5 五分位群の 5 群に分類して評価した（スコアが高いほど近隣歩行環境が良好）。分析には、8,777 の都市近隣居住区が含まれた。結果、2001 年において、太りすぎや肥満の補正後有病率は、第 5 五分位群が第 1 五分位群と比べて有意に低く（43.3% 対 53.5%、 $p<0.001$ ）、2001 年から 2012 年の間に歩行環境が不良な居住区では有病率が有意に上昇した（絶対変化：第 1 五分位群 5.4%、第 2 五分位群 6.7%、第 3 五分位群 9.2%）。一方、歩行環境が良好な居住区では、太りすぎや肥満の有病率に有意な変化はみられなかった（同：第 4 五分位群 2.8%、第 5 五分位群 2.1%）。2001 年における糖尿病の補正後有病率は、第 5 五分位群がその他の群と比べて有意に低く、同有病率が 1,000 人当たり 7.7 から 2012 年には 6.2 に低下した（絶対変化：-1.5）。第 4 五分位群でも 8.7 から 7.6 に低下した（同：-1.1）。対照的に、歩行環境が不良な居住区では有意な変化はみられなかった（第 1 五分位群 -0.65、第 2 五分位群 -0.5%、第 3 五分位群 -0.9）。いずれの評価時点においても、第 1 五分位群と比べて第 5 五分位群のほうが、徒歩、自転車、公共交通機関の利用率が有意に高く、車の利用率は有意に低かった。しかし、歩行環境が良好な居住区でも、2001 年と 2011 年の日々の歩行や自転車利用の頻度はわずかしこ増大していない。余暇の身体活動や食事、喫煙パターンについては、歩行環境による違いはみられなかった。

したがって、カナダのオンタリオ州においては、歩行環境が整っている都市近郊住民ほど太りすぎや肥満になる割合が低く、糖尿病の発症率も低いことが示された。しかし、今回の結果が普遍的なものであるかについては、さらなる研究で評価する必要がある。

出典：Journal of American Medical Association. 2016; 315(20): 2211-2220