

毎日の適度な身体活動で長時間座位による死亡リスクが取り除かれる

長時間座位はいくつかの慢性症状や死亡のリスク上昇と関連することが知られている。一方で、身体活動が長時間座位による有害作用を減少または取り除くまで至るのかは不明である。本研究では、長時間座位および身体活動と全死因死亡との関連性について検討した。

6つのデータベース（PubMed、PsycINFO、Embase、Web of Science、Sport Discus、Scopus）を刊行から2015年10月までに発行された前向きコホート研究について検索し、系統的レビューを行った。選出の条件としては、毎日の座位時間やテレビの視聴時間、身体活動に関するデータ、全死因死亡、心臓血管病死または乳がん・大腸がんによる死亡について報告があるものとした。その結果、座位時間と全死因死亡については13件の研究が対象となり、全データ1,005,791例を1日の座位時間で4分類（<4、4~<6、6~8、>8時間/日）、1日のテレビ視聴時間で4分類（<1、1~2、3~4、5時間未満/日）、身体活動度で4分位に分類し、座位時間および身体活動度と全死因死亡の関連について解析した。結果、参照群（座位時間：4時間/日未満、身体活動度：最高分位）と比較して、死亡率は身体活動度の第2分位群と最低分位群で12~59%高かった。身体活動度が高ければ、座位時間と全死因死亡に関連はみられず、身体活動度最高分位内では、座位時間が最も長い群（>8時間/日）のハザード比も1.04であった。しかし、身体活動度が低くなるほどその関連は強くなり、身体活動度最低分位内では、座位時間が最も長い群（>8時間/日）のハザード比は、最も短い群（<4時間/日）と比較して1.27とリスクが著しく増大した。テレビの視聴に関するデータは6試験（465,450例）で得られ、解析の結果、身体活動度の最高分位を除けば、視聴時間3時間以上で死亡率が著しく増大した。身体活動度最高分位においても、視聴時間が5時間以上になると死亡増大がみられた（ハザード比1.16）。

したがって、毎日の適度な身体活動（1日60~75分）は、長時間座位に関連する死亡リスクを取り除くと考えられることが示された。一方、テレビの視聴時間と関連する死亡リスクについては、身体活動により低減はするが取り除くまでには至らなかった。今回の結果は、長時間座位の労働者が増加している社会において、公衆衛生の推奨にさらなるエビデンスを提供するものとなった。

出典：Lancet. Published online Jul 27, 2016; pii: S0140-6736(16)30370-1