

推奨レベルより数倍高い総身体活動量で5大疾病のリスクが有意に低減

これまでに多くのコホート研究やメタ解析により身体活動の健康効果が示され、WHOの最小身体活動量推奨値（週に600MET）の提示に至っている。しかし、総活動量の上限値は明らかになっていない。そこで本研究では、総身体活動量と5大疾病（乳がん、大腸がん、糖尿病、虚血性心疾患、虚血性脳卒中）のイベントリスクの、用量依存の関係を定量化するため、系統的レビューおよび用量依存メタ解析を行った。

1980～2016年のPubMed、Embaseを検索し、身体活動と5疾病のうち少なくとも1つとの関連を調べた前向きコホート研究を適格とした。その結果、174件の論文が特定された：乳がんとの関連を検討したもの35件、大腸がん19件、糖尿病55件、虚血性心疾患43件、虚血性脳卒中26件であった。解析の結果、総身体活動量が高値であるほど、全ての転帰についてリスクが有意に低かった。ただし、大幅なリスク軽減は低レベルの活動量（最高で3,000～4,000MET分/週）においてみられた。例えば、糖尿病リスクは身体活動なしの人との比較において、600MET分/週（最小推奨値）の人では2%低下、600から3,600MET分/週と増えるにしたがってさらに19%まで低下したが、それより多いと便益は少なくなり、9,000から12,000MET分/週の増大で低下したりリスクはわずか0.6%であった。また、総身体活動量を4分類し（<600、600～3,999、4,000～7,999、8,000MET分/週以上）、身体活動量が不十分な人（600MET分/週）と比較したところ、身体活動量が高い人（8,000MET分/週以上）のリスク低下は乳がんでは14%（相対リスク：0.863）、大腸がん21%（同：0.789）、糖尿病28%（同：0.722）、虚血性心疾患25%（同：0.754）、虚血性心疾患26%（同：0.736）であった。

したがって、現行の推奨レベルよりも数倍多い総身体活動量を達成している人の5大疾病（乳がん、大腸がん、糖尿病、虚血性心疾患、虚血性脳卒中）のリスクは有意に低減することが明らかとなった。

出典：British Medical Journal(Clinical research ed.). 2016; 354; i3857