

## 定期的な運動により、心臓病患者では年間およそ 25 万円の節約に

運動が心臓血管病の転帰や生活の質に好影響を及ぼすことは知られている。本研究では、心臓血管病のある人とない人を対象に、中程度から強度の運動を定期的に行うことによる医療費への経済効果について評価した。

米国の 18 歳以上の成人 26,239 例が対象となった。米国心臓協会では、30 分の中程度の有酸素運動（早歩きや大掃除など）を週 5 日、または 25 分の強度の有酸素運動（ランニングやエアロビクスなど）を週 3 日、もしくはその 2 つを組み合わせることを推奨している。このような中程度から強度の運動を行っていた人の割合は心臓血管病のある人で 32%、ない人で 49%であった。医療費については、推奨運動量を満たしていた心臓血管病患者のほうが、満たしていなかった患者よりも年間で平均 2,500 ドル少なかった。また、心臓血管病のない人や心臓血管病のリスク因子が 1 つだけの人でも、運動していれば年間の医療費がおよそ 500 ドル少なかった。

したがって、定期的な運動することにより心臓血管病患者では年間およそ 2,500 ドルの節約になることが示された。心臓血管病と診断されたハイリスク群においても、定期的に運動すれば、入院や救急科受診、処方薬を必要とするリスクが低くなることが明らかとなった。

出典：Journal of the American Heart Association. 2016; 5(9):

doi: 10.1161/JAHA.116.003614