

## 週に1~2回の運動でも心臓病やがんによる死亡リスクが低減

週に1~2回の運動しかしない「週末戦士」の運動量と、全死因・心臓血管病・がんによる死亡リスクとの関連について検討した。

1994~2012年に、イングランドとスコットランドの健康調査で回答が得られた40歳以上の成人63,591例のデータを分析した。男性が45.9%、平均年齢は58.6歳であった。追跡期間中に8,802例が死亡し、そのうち心臓血管病による死亡は2,780例、がんによる死亡は2,526例であった。運動パターンを、自己申告による運動量で4つに分類した（「運動していない」—中程度の運動も強度の運動もしていない、「運動が不十分」—中程度の運動が週150分未満かつ強度の運動が週75分未満、「週末戦士」—週1~2回の運動で、中程度の運動を週150分以上または強度の運動を75分以上、「定期的に運動」—週3回以上の運動で、中程度の運動を週150分以上または強度の運動を75分以上）。分析の結果、全死因死亡のハザード比は、「運動していない」群と比較して、「運動が不十分で週1~2回」の群で0.66、「週末戦士」群で0.70、「定期的に運動」群で0.65であった。心臓血管病による死亡のハザード比は、「運動していない」群と比較して、「運動が不十分、週1~2回」の群で0.60、「週末戦士」群で0.60、「定期的に運動」群で0.59であった。がんによる死亡のハザード比は、「運動していない」群と比較して、「運動が不十分、週1~2回」の群で0.83、「週末戦士」群で0.82、「定期的に運動」群で0.79であった。

したがって、週末だけしっかり運動するような「週末戦士」や週1~2回に軽く運動するような運動パターンであっても、全死亡や心臓血管病、がんによる死亡リスクが低減できる可能性が示唆された。

出典: Journal of American Medical Association. Internal Medicine. Published online. Jan 9, 2017; doi: 10.1001/jamainternmed.2016.8014.