

## 難治性心不全の予防には運動や減量が効果的

心臓の駆出率が保たれているにも関わらず心不全を起こすものは **HFpEF** といわれ、心不全の約半分を占めており、難治性とされている。本研究では、運動と減量が各種心不全のリスクに及ぼす影響について検討した。

対象となったのは米国の3つのコホート研究に参加した 51,451 例で、そのうち 3,180 例に心不全が認められた。内訳は、40%が**HFpEF**（駆出率 45%以上）で、29%が駆出率が低下した（駆出率 45%未満）心不全（=**HFrEF**）、残り 31%が分類不可能な心不全であった。補正分析の結果、**HFrEF**においては運動量と心不全リスク低下に関連は認められなかった。一方、**HFpEF**については、運動量がガイドラインの推奨する2倍の量に達している人では心不全リスクが19%低下し、運動量が増えるほど**HFpEF**リスクが低減することが示された（ハザード比 0.81）。また、過体重の人（肥満指数BMIが 25kg/m<sup>2</sup>以上）では**HFrEF**よりも**HFpEF**の発症率が高かった。

したがって、駆出率が保たれた心不全のリスクは、運動量を増やしたり減量したりすることにより低減することが示唆された。一方で、駆出率が低下した心不全においてはそのような関連性は認められなかった。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2017; 69(9): 1129-1142