

## 自転車通勤は徒歩通勤よりも全死因死亡リスク低い

徒歩通勤や自転車通勤などのアクティブ通勤は、身体活動を高める方法として推奨されている。本研究では、仕事場までの通勤手段と心臓血管病およびがんの発症、心臓血管死、がん死、全死因死亡の発生との関連について検討した。

英国 22 地点から 263,450 例（女性 52%、平均年齢 52.6 歳）が対象となった。通勤手段（非アクティブ・自転車・徒歩・混合）を曝露変数として検討した結果、追跡期間中央値 5.0 年の死亡発生は 2,430 例で、そのうち心臓血管病関連死は 496 例、がん関連死は 1,126 例であった。また、がんの発生は 3,748 例、心臓血管病の発生は 1,110 例であった。非アクティブ群と比べて自転車通勤群は、全死因死亡、がん発生、およびがん死亡のリスクが有意に低かった（ハザード比はそれぞれ 0.59 ( $p=0.002$ )、0.55( $p<0.001$ )、0.60( $p=0.01$ )）。自転車を含む混合群においても同様に、全死因死亡、がん発生、がん死亡のリスクが有意に低かった（ハザード比はそれぞれ、0.76 ( $p<0.05$ )、0.64( $p=0.01$ )、0.68( $p<0.001$ )）。心臓血管病の発生リスクについても、自転車通勤群、徒歩通勤群とも有意な低下がみられた（ハザード比はそれぞれ 0.54 ( $p=0.01$ )、0.73 ( $p=0.04$  )）。心臓血管病死についても自転車通勤群（ハザード比 0.48、 $p=0.03$ ）、徒歩通勤群（同 0.64、 $p=0.01$ ）ともに有意に低下した。一方、徒歩通勤は、全死因死亡、がん死亡、がん発生について統計学的に有意な関連はみられなかった。

したがって、自転車通勤は心臓血管病・がん・全死因死亡のリスク低下と関連し、徒歩通勤は心臓血管病のリスク低下と関連することが示された。アクティブ通勤を奨励することにより死亡リスクが低下し、重大慢性疾患の負担を減らせるであろう。

出典：British Medical Journal (Clinical research ed. ) 2017 Apr 19; 357: j1456)