

日本人の脳卒中予防には中等度の運動量が最適

アジア人は欧米人よりも出血性脳卒中が多いが、アジア人における運動量と脳卒中の関連についての研究は少ない。本研究では、日本人を対象に脳卒中予防のための最適な運動量について検討した。

わが国の多目的コホート研究である JPHC 研究において、2000～2012 年にかけて、心臓血管病やがんの既往がない 50～79 歳の日本人 74,913 例を対象に 1 日当たりの運動量を調べ、追跡した。1 日の運動量は各運動の運動強度指数 MET に活動時間をかけた MET・時を合計した。追跡期間中、出血性脳卒中 1,007 例（脳実質内出血 747 例、くも膜下出血 260 例）および虚血性脳卒中 1,721 例（非塞栓性梗塞 1,206 例、塞栓性梗塞 515 例）が発症した。一日の運動量 MET・時/日の第 2 または第 3 四分位で、脳卒中全体、脳実質内出血、くも膜下出血、非塞栓性梗塞のリスクが最も低かった。一方、塞栓性梗塞は第 4 四分位でリスクが最も低かった。全運動量と出血性脳卒中との関連は、激しい運動でリスクが上昇するために U 字型または J 字型を示したが、虚血性脳卒中では L 字型を示した。

したがって、日本人では脳卒中予防には中等度の運動で、総運動量も中等度が最適であることが示された。過度の激しい運動は出血性脳卒中の予防に有益どころか、不利益にさえなり得ることが示唆された。

出典：Stroke. 2017 Jun 5; pii: STROKEAHA.117.017560.