

## 高齢者の1日平均歩数が多いと死亡率が低下 —日本の研究から

これまでの研究では、高齢者の歩行活動はアンケートにより評価されている。本研究では、歩行活動の評価に歩数計を用い、高齢者の1日歩数と全死因死亡との関連について検討した。

身体的に自立している地域居住の71歳の日本人419人（男性228人、女性191人）を対象とし、コホート研究を実施した。1日の歩数は、試験開始時に7日間連続して腰に装着した歩数計により測定した。1日の歩数により被験者を四分位に分け（第1四分位：4,503歩/日未満、第2四分位：4,503～6,110歩/日、第3四分位：6,111～7,971歩/日、第4四分位：7,972歩/日以上）、平均9.8年追跡した。その結果、76人（18.1%）が追跡期間中に死亡した。1日平均歩数の各四分位における死亡のハザード比（性別、BMI、喫煙、飲酒、薬剤の服用を調整後）は、最低四分位を1.00と基準として、順に0.81、1.26、0.46であった（傾向の $P=0.149$ ）。最高四分位の参加者は、最低四分位の参加者と比べ、死亡リスクが有意に低かった。

したがって、日本の高齢者において、1日の平均歩数が多いと全死因死亡が低減する可能性が示唆された。

出典： BMC public health. 2018 Apr 23; 18(1): 540.