

中学、高校時代の部活動で心臓血管病死リスクが低減

日本人において、青年期に運動部に参加していたことと成人期の運動習慣が心臓血管病死亡率に関連しているかについて検討した。

1988～1990年に40～79歳の男性29,526例および女性41,043例を対象にアンケートを実施し、試験開始時の運動頻度と中学・高校時代の運動部への参加について調べた。2009年まで追跡したところ、心臓血管病死は4,230例(冠動脈疾患870例、脳卒中1,859例)にみられた。分析の結果、追跡調査の開始から3分の2の期間において、試験開始時に週1～2時間運動していた人と比べ、週5時間以上運動していた人では全心臓血管病死亡率のハザード比(多変量調整後)は男性で0.77、女性で0.82であった。冠動脈疾患死亡率のハザード比は男性で0.65、女性で0.40であった。また、成人期と青年期の運動の複合的な関連について分析したところ、試験開始時に週5時間以上運動していた男性において、青年期に運動部活動に参加していなかった人と比べ、参加していた人では全心臓血管病死亡率のハザード比(多変量調整後)が0.89、冠動脈疾患死亡率が0.24であった。女性では、運動部活動への参加者と非参加者の間に統計学的有意差はみられなかった。

したがって、成人期に運動習慣のある男性においては、青年期の運動部活動への参加が冠動脈疾患死亡リスクの低減につながっている可能性が示唆された。

出典：Preventive Medicine. 2018 May 16; 113: 102-108.