

心肺持久力の基準を6年間で3回達成すれば高血圧発症のリスクが低減

心肺持久力（全身持久力ともいう）を高く保つと高血圧の発症リスクが低減すると考えられているが、どのくらいの強度で、そのくらいの期間保つことが必要なかは不明である。そこで本研究では、日本人男性を長期にわたり追跡し、厚生労働省が推奨する心肺持久力の基準の達成状況と高血圧の発症リスクとの関連について検討した。

1986年の研究開始時に心肺持久力を測定した高血圧のない男性6,653例を対象に、厚生労働省が公表している「健康づくりのための身体活動基準2013」で設定されている基準に1980～1986年の間で達した回数を調べ、1986～2009年の高血圧発症との関連を検討した。追跡期間中に3,630例が高血圧を発症した。解析の結果、研究開始時に心肺持久力が基準に達していた群と達していなかった群では、高血圧発症のリスクが21%低かった（調整ハザード比：0.79）。また、調査した6年間で心肺持久力の基準達成回数が多いほど、高血圧発症のリスクは低かった。とくに3回以上の基準達成で高血圧発症のリスク低下がみられた（調整ハザード比：3回では0.72、7回では0.62）。

したがって、日本のガイドラインで示されている心肺持久力の基準を6年間で3回以上達成すると高血圧症の予防に役立つ可能性が示唆された。

出典：Journal of Hypertension. Published online Sep 17, 2018.

doi: 10.1097/HJH.0000000000001935.