

週に4時間以上歩くことで重症脳卒中を予防できる

急性脳卒中の重症度に脳卒中発症前の運動量が及ぼす影響について、後ろ向き横断研究を実施し検討した。

脳卒中登録から、20歳以上の初回脳卒中患者925例（平均年齢73.1歳、女性45.2%）を対象とした。脳卒中発症前の運動量については、強度により4段階（レベル1：低度、レベル2：軽度＝歩行週4時間以上、レベル3：中等度＝水泳・速歩・ランニングなど週2～3時間、レベル4：高度＝競技目的の練習を週数回）で評価した。脳卒中重症度は、米国国立衛生研究所脳卒中スケール（NIHSS）を用いて軽症から極めて重症度までの4段階に分類した。解析の結果、脳卒中が軽症になる可能性は、運動量のレベル2～3の群でレベル1群のおよそ2倍となり（オッズ比2.02）、若年であるほど高かった（オッズ比0.97）。脳卒中発症前の運動は、脳卒中の重症化を防ぐことと関連し、週4時間以上のウォーキングといった軽度の運動や中等度の運動を週2～3時間行うことが効果的であった。低度の運動量は脳卒中の重症度の増大と関連していた。

したがって、週に4時間以上歩いたり、週に2～3時間ランニングをしたりするなど、軽度から中等度の運動をしている人は、運動をあまりしていない人に比べて重症脳卒中が少ないことが明らかとなった。

出典：Neurology. 2018 Oct 16; 91(16): e1461-e1467.