

1日の歩行時間が認知症発症に影響～日本の研究から～

1日の歩行時間が認知症発症に与える影響について、日本人コホートにおいて検証した。

65歳以上の13,990人のデータを分析し、ハザード比を算出した。1日歩行時間（3段階のレベルで評価：0.5時間未満、0.5～1時間、1時間以上）は自己申告の質問票により評価した。公的介護保険データベースにより5.7年間の認知症データを得た。分析の結果、1日の歩行時間は、認知症発症と逆相関を示した。すなわち、多変量調整ハザード比は、0.5時間未満を1.00（基準）とすると、0.5～1時間では0.81、1時間以上では0.72であった。全員が1日1時間以上歩けば、認知症発症の18.1%の減少に寄与し、現在の歩行時間より1つ上のレベルに増やせば（0.5時間未満から0.5～1時間へ、あるいは0.5～1時間から1時間以上へ）14.0%の減少に寄与すると推算された。

したがって、1日の歩行時間が認知症予防に大きく寄与することが示唆された。

出典：International Journal of Geriatric Psychiatry. Published online Oct 22, 2018.

doi: 10.1002/gps.5011.