

腕立て伏せの回数が心臓血管病リスクの評価法に有用の可能性

心臓血管病は依然として世界の主要な死亡原因である。体力の増強が心臓血管病リスクの低下および寿命の延長と関連するとのエビデンスは示されているものの、簡便で低コストの体力測定方法についての研究はほとんどない。そこで本研究では、活動的な成人の腕立て伏せの回数と心臓血管病リスクとの関連について検討した。

米国インディアナ州の外来クリニック 1 施設において、2000～2010 年に集められた 18 歳以上の男性消防士のデータを用いて後ろ向き研究を実施した。対象者には、試験開始時と開始後は定期的に腕立て伏せ可能回数の測定やトレッドミル最大運動負荷試験などを含めた身体検査が実施された。最終解析の対象となったのは、腕立て伏せデータの得られた 1,104 例で、平均年齢は 39.6 歳、平均 BMI（肥満指数）は 28.7 であった。10 年の追跡期間中に心臓血管病関連アウトカム（冠動脈疾患、心不全、心臓突然死）は 37 件確認された。解析の結果、腕立て伏せ可能回数が 40 回以上の男性は、10 回以下の男性に比べて心臓血管病リスクが有意に低かった（発生率比 0.04）。

したがって、腕立て伏せ可能回数の多さが心臓血管病リスクの低下と関連することが示唆された。より多様な集団における大規模研究での検証が必要ではあるが、腕立て伏せ可能回数の測定が身体機能や心臓血管病リスクの簡便で低コストの評価法となるかもしれない。

出典：Journal of American Medical Association. Network Open. 2019 Feb 1; 2(2): e188341.