

家事などの軽い運動でも高齢女性の心臓血管病リスクが低減

これまで高齢女性を対象に、活動量計を用いて測定された「軽い」運動と心臓病との関連を検討した研究はない。そこで、本研究では、高齢女性において、軽い運動を増やせば冠動脈疾患や心臓血管病のリスクが低減するかについて、前向きコホート研究を実施した。

対象となったのは、歩行可能で心筋梗塞や脳卒中の既往のない 63～97 歳（平均年齢 78.5 歳）の女性 5,861 例で、被検者には活動量計を 7 日間装着してもらい、運動量を記録した。その後、最長で 4.91 年間追跡した。被検者を散歩や家事などの低強度の運動量で 4 つの群に分けて分析したところ、運動量が最も低い群に対する、最も高い群の冠動脈疾患イベントのハザード比は、年齢および人種で補正した場合で 0.42 となり、さらに教育や喫煙、飲酒、身体機能などで補正した場合で 0.58 となった。心臓血管病イベントについても同様に、運動量が最も低い群に対する、最も高い群のハザード比は 0.63、0.78 となった。

したがって、高齢女性においては、軽い運動でも冠動脈疾患や心臓血管病の予防に役立つことが示唆された。軽い運動を多く行うことが心臓血管リスクの低減につながるのかについては、今度、大規模ランダム化試験で検証する必要がある。

出典： Journal of American Medical Association. Network Open. 2019 Mar 1; 2(3): e190419.