

高齢女性では1日1万歩も歩かなくても死亡率低下

一般的に、健康のためには1日1万歩を歩くことが必要であるといわれているが、歩数については科学的根拠が弱い。また、1日に歩いている歩数に関係なく、歩行強度が強いほど健康便益が高いのかについてもよくわかっていない。そこで本研究では、1日あたりの歩数および歩行強度と死亡率との関連について前向きコホート研究を実施し検討した。

米国の Women's Health Study に参加した女性のうち、2011～2015年に7日間、起床してから就寝するまで加速度計を装着し測定することに同意した18,289人が本研究に参加した。解析対象となったのは16,741人で、平均年齢は72.0歳であった。平均歩数は5,499歩/日で、歩行強度別の消費時間の割合は、0歩/分が51.4%、1～39歩/分が45.5%、40歩/分以上(意図的な歩行)が3.1%であった。平均4.3年の追跡期間中に504人が死亡した。各四分位の1日あたり歩数の中央値は最低四分位から順に2,718、4,363、5,905、8,442であった。交絡因子で調整後の全死亡率のハザード比は、最低四分位を基準として順に1.00(基準)、0.59、0.54、0.42であった($P<0.01$)。スプライン解析により、1日あたりの歩数が増えるにつれてハザード比は小さくなったが、約7,500歩/日以降は平坦になった。歩行強度については、強度が強いほど全死亡率が有意に低かったが、1日あたり歩数について調整後はすべての関連は減弱し、有意ではなくなった。

したがって、高齢女性においては、1日の歩数がおよそ4,400歩と少なくとも、1日2,700歩の場合と比べ、全死亡率が有意に低下することが示された。また、1日の歩数が増えるのに伴って全死亡率は減少するが、1日約7,500歩を超えると平坦になった。歩行強度については、全死亡率低下との明らかな関連はみられなかった。

出典: Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2019 May 29.

doi: 10.1001/jamainternmed.2019.0899.