

運動により年間 390 万人の早期死亡を防ぐことができた

不健康な生活により疾病や死亡が増すことがしばしば報告されるが、運動によりどれほどのよい影響があったのかについてはあまり知られていない。本研究では、世界中で運動により防止できた早期死亡者数を推定した。

2001~2016 年に報告された世界 168 カ国のデータから、WHO の推奨する運動量と全死亡の相対リスクのデータを合わせて検討した。その結果、運動により年間の早期死亡が中央値で 15.0%防ぐことができたことが示され、これは 390 万人の死亡が回避できたことに相当する。地域別では、アフリカで最も高い割合で死亡が防止でき（16.6%）、アメリカが最も低かった（13.1%）。また低所得国のほうが高所得国よりも効果が高く（低所得国で 17.9%、高所得国で 14.1%）、男女別では男性のほうがより効果が高かった（男性 16.0%、女性 14.1%）。

今回の結果から、運動により世界で年間 390 万人の早期死亡を防ぐ効果があることが明らかとなった。また、このように達成されたことを報告することは、現行のサービスや対策に価値を見出すことができ、行政の支援に役立つであろう。

出典：Lancet Global Health. 2020 Jul; 8(7): e920-e930.