

運動で心筋梗塞の瞬間死リスクが低減

心臓病の予防に運動が有益であることは示されているが、運動と心筋梗塞の急性期死亡リスクとの関連は不明である。そこで本研究では、過去の運動量が心筋梗塞急性期（即時～28日以内）の死亡リスクに及ぼす影響について検討した。

欧州のコホート研究 10 件のうち、追跡期間中に心筋梗塞を発症した 28,140 例を対象とした。1 週間の運動量に基づき 4 つの群「座りがち群（7 代謝等量（MET）・時未満）」「軽度運動群（7～16MET・時）」「中等度運動群（16.1～32MET・時）」「高度運動群（32MET・時超）」に分類した。心筋梗塞の発症から 28 日以内に死亡したのは 4,976 例（17.7%）、うち 62.3%が瞬間死だった。解析の結果、座りがち群と比べて運動量が高い群ほど瞬間死リスクが低減した（軽度運動群：調整済みオッズ比 0.79、中程度運動群：同 0.67、高度群：同 0.55）。また、28 日以内の死亡でも同様の傾向がみられた（各群それぞれ同 0.85、0.64、0.72）。

したがって、中等度から高度の運動により心筋梗塞の瞬間死リスクが低減されることが示された。

出典：European Journal of Preventive Cardiology. 2021 Feb 10: zwaa146.