

1日1万歩でなくても慢性疾患を予防

運動と病気との関係について、商用デバイスによる電子的記録をもとに検討した研究はまだない。本研究では、米国の All of Us Research Program(AoURP)という研究データから、体に装着するデバイスで測定した歩数の記録を用い、慢性疾患との関連を検討した。

対象者は6,042例で、73%が女性、年齢中央値は56.7歳、BMI中央値は28.1であった。観察期間中央値4.0年での平均歩数は1日7,731.3歩だった。解析の結果、1日平均8,200歩以上歩く人では、肥満(368例)、睡眠時無呼吸症候群(348例)、胃食道逆流症(432例)、うつ病(467例)の発症率が低かった。糖尿病(432例)および高血圧症(482例)では1日の歩数が8,000~9,000歩を超えるとそれ以上歩いてもリスク低下はみられなくなった。

したがって、1日に8,000歩程度で1万歩に満たなくても、慢性疾患の予防効果がみられることが示唆された。

出典：Nature medicine. 2022 Oct 10; doi: 10.1038/s41591-022-02012-w.