

1日 8,000歩が週 1、2日でも死亡リスク低減

これまでの研究により、日常的によく歩く人、とくに毎日 8,000 歩以上歩く人では死亡リスクが最も低くなることが示されている。しかし、週に数日しか歩くことができない場合の便益についてはほとんど分かっていない。本研究では、1 週間のうち 8,000 歩/日以上を達成した日数と全死因死亡との量 - 反応関係について評価した。

対象は、2005～2006 年に米国民保健栄養調査 (NHANES) に参加し、加速度計で 1 週間の歩数を測定した 20 歳以上の 3,101 例 (平均年齢 50.5 歳、女性 51.0%、黒人 21.5%、ヒスパニック系 23.7%、その他の人種 3.9%) であった。1 日 8,000 歩を達成できた日数で群に分け (0 日群 20.4%、1-2 日群 17.2%、3 日以上群 62.5%)、追跡した。10 年の追跡期間中に全死因死亡が 439 例 (14.2%)、心臓血管病による死亡が 148 例 (5.3%) 発生した。解析の結果、10 年間の全死因死亡リスク差は 0 日群と比べて 1-2 日群で-14.9%、3 日以上群では-16.5%とリスクの低下が認められた。量 - 反応関係については、8,000 歩/日の達成日数と 10 年間の全死因死亡および心臓血管死亡リスクには線形関係がみられ、達成日数の増加に伴いリスクは低下し、3 日で横ばいとなった。1 日の歩数目標を 6,000～10,000 歩に変えても同様の関連がみられた。

したがって、1 日 8,000 歩以上歩くことで全死因死亡および心臓血管病による死亡のリスクが低下することが示された。また、その達成が週に 1、2 日であっても週 3 日以上と同様の便益が得られる可能性が示唆された。

出典 : Journal of American Medical Association. Network Open. 2023; 6(3):
e235174.