

運動するのが毎日でも週末にまとめてでも心臓への影響は同等

ガイドラインでは、健康のためには中強度から高強度の運動を週に 150 分以上することを推奨しているが、均等に分けて運動する場合とまとめてする場合の相対的な効果については不明である。本研究では、ガイドラインで推奨されている運動量を週末に集中的に行う場合と毎日均等に行う場合とで、心臓血管イベントの発生リスクに違いがあるかを検討した。

対象は、UK バイオバンクのコホート研究に参加し、2013 年 6 月 8 日から 2015 年 12 月 30 日の間に加速度計で 1 週間の運動量を測定したデータのある 89,573 例（平均年齢 62 歳、女性 56%）とした。このうち、週に 150 分以上の中強度から高強度の運動のうちの半分以上を 1 日か 2 日で行う「週末戦士群」が 42.4%、「週末戦士群」よりも定期的に運動をして推奨量をこなす「定期的運動群」が 24.0%、残り 33.7%は推奨量をこなせなかった「未達成群」であった。多変量解析を行った結果、推奨運動量を達成した「週末戦士群」と「定期的運動群」では心臓血管イベントの発生リスクが同等に低下した（未達成群と比較した心房細動のハザード比はそれぞれ 0.78、0.81、心筋梗塞のハザード比は 0.73、0.65、心不全のハザード比は 0.62、0.64、脳卒中のハザード比は 0.79、0.83）。

したがって、1 週間に推奨される運動量を満たしていれば、毎日均等に行っても週末にまとめて行っても、心臓血管への影響は同等であることが示された。

出典：Journal of the American Medical Association. 2023; 330(3): 247-252.