

一日 3,000 歩弱でも全死因および心臓血管病のリスク低減

健康の改善のためにウォーキングのような有酸素運動が推奨されるが、至適歩数は不明である。本研究では一般集団を対象に、歩数と健康の改善への影響との関連についてメタ解析を実施し検討した。

12 件の研究から 111,309 例が解析の対象となった。結果、2,000 歩/日の場合と比べ、有意なリスク低下がみられたのは全死因死亡で 2,517 歩/日（調整ハザード比 0.92）、心臓血管病の発症で 2,735 歩/日（同 0.89）であった。歩数が増えるほど非線形に全死因死亡および心臓血管病のリスクは低下し、至適歩数はそれぞれ 8,763 歩/日、7,126 歩/日であった。また、歩行速度が速いほど、全死因死亡のリスクが低下した。性別による影響はみられなかったが、加速度計の装着部位による違いが認められ、手首に装着した場合と比べ、腰に装着したほうがより明確なリスク低減が認められた。

今回の結果から、一日の歩数が 3,000 歩弱と少なくとも全死因死亡や心臓血管病発症に便益が得られることが示され、それぞれ約 8,800 歩および約 7,200 歩までは歩数が増えるほどリスクが段階的に低減することが示された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2023 Oct 10; 82(15): 1483-1494.