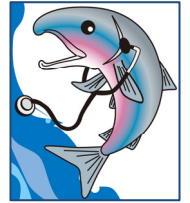


コホート調査だより



～鮭で元気プロジェクト～

2023(No.10)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

昨年は10年後アンケート健康調査、5年後ものわすれ検査、体組成計によるインピーダンス筋肉量検査と、盛りだくさんでした。ご協力大変ありがとうございました。現在これらの健康調査・検査のデータ整理と解析を行っています。

さて、今回の話題は身体活動についてです。運動はからだによいといわれていますが、どのようによいのでしょうか。身体活動と認知症および転倒に関して、興味深い結果が得られましたのでご紹介します。

(J Am Med Dir Assoc 2022;23:1197-204, Eur Rev Aging Phys Act 2022;19:20)

中村 和利



○要介護にならないために

身体活動量が多いと、がんや循環器病などの生活習慣病を予防することはよく知られています。たとえば、身体活動量が多いと要介護の原因(図1)第二位の脳卒中を予防します(図2)。要介護にならないためには、認知症、高齢による衰弱(フレイル)、骨折・転倒・関節疾患なども予防できればよいと思いますが、身体活動量が多いとこれらの病気を予防できるのでしょうか。今回は、要介護情報より得た認知症情報およびアンケート調査で得た転倒情報を用いて、身体活動量とのかかわりを解析しましたので、その結果をお話します。

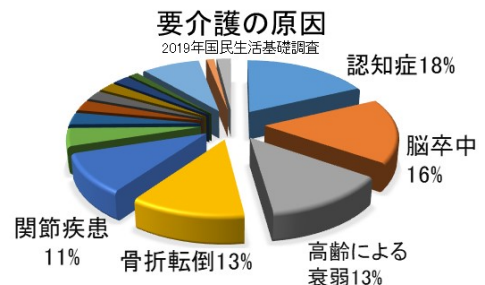


図1 要介護の原因となる病気

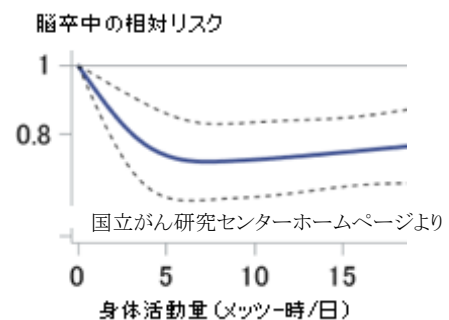


図2 身体活動量と脳卒中のリスク

○どのような身体活動も認知症予防に有益

コホート研究初回調査時のアンケート情報より、身体活動を「余暇」と「生活(通勤、仕事、家事など)」別に4グループに分け、8年間の認知症の発生率(リスク)を比較しました。すると、余暇身体活動量の多い人ほど認知症リスクは低下していました(図3)。ウォーキングでいえば1週間あたり2時間(1日平均15分)程度でも効果がありそうです。

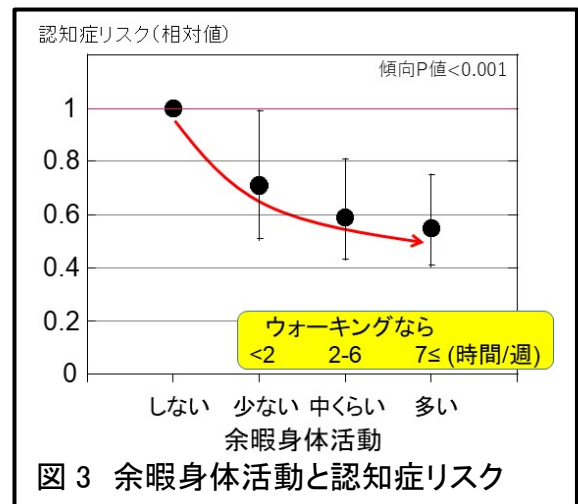


図3 余暇身体活動と認知症リスク

生活身体活動でも、活動量の多い人ほど認知症のリスクは低下していました(図4)。余暇身体活動と生活身体活動の両方がそれぞれ別々に認知症リスク低下にかかわっているということが重要で、余暇でも日常でも活発に活動するのがよいと考えられます。少しの余暇身体活動でもリスクが低下しているということは、運動しようとする意欲も影響しているのかもしれない。

○身体活動と転倒リスク

5年後アンケート調査で年に2回以上転倒したと答えた人を「転倒発生あり」と定義し、同様に身体活動を4グループに分けて5年後の転倒リスクを比較しました。生活身体活動量の多い人ほど転倒リスクは増加していました(図5)。基本的に活発に活動する人は転倒する確率も高くなるということを意味しています。

余暇身体活動については複雑です。余暇身体活動量が中くらい、ウォーキングならば1週間あたり2~6時間(1日平均15~60分)程度までならば転倒のリスクは下がりますが、それ以上活動量が多くなるとリスクは基準となる「しない」のグループと同じくらいに戻ってしまいます(図6)。余暇での身体活動を行うことで身体機能がよくなることにより転倒のリスクが減るのですが、活動量が多くなりすぎると転倒のリスクもそれだけ高くなりますので、身体機能向上による転倒予防効果は打ち消されるものと考えられます。高齢になると転倒は骨折などの重大な病気やけがにつながりますので、特に運動を活発に行う高齢者は転倒への注意が必要です。

○まとめ

健康寿命延伸の意味からも身体活動量が多いとよいことがわかりました。しかし、認知症の中で多いアルツハイマー病では、認知症の症状がでる前の早い時期に生活習慣が変わっている可能性があるため、身体活動の効用を過大に評価しているのかもしれない。この点も考慮しながらさらに研究を続けていきたいと思ひます。

