【シンポジウム2】

身体活動ガイドライン改定の方向性と内容

身体活動基準改定レビュー班の取り組み
(+10のエビデンス補強のため文献レビュー)

丸藤 祐子¹, 川上 諒子², 宮地 元彦², 澤田 亨²

(¹駿河台大学, ²早稲田大学)

この研究班では、現在の「健康づくりのための身体活動基準/指針2013」における、身体活動量を少しでも増やすことの重要性を示した「+10（プラス・テン）から始めよう！」に関するエビデンスを補強することを目的とし、身体活動と疾病/死亡リスクに関する「量反応関係」（身体活動量が増えるほど、疾病/死亡リスクがより減っていく関係）に主眼を置いた文献レビューを行っている。文献レビューでは、トップジャーナル（Ann Intern Med, BMJ, JAMA, Lancet, N Engl J Med）に限定し、質の高いエビデンスを集めることとした。質の高いエビデンスを積み上げることで、身体活動の重要性を際立たせ、次の基準/指針の策定および普及/啓発をする際にサポートできるのではないかと考えている。

文献収集では、身体活動と疾病/死亡リスクに関するコホート研究について、5誌に限定した文献収集を2通りの方法で行った。1つ目として、現在の「健康づくりのための身体活動基準2013」における文献データベースから該当論文を抽出した。2つ目として、それ以降に公表されている論文については、文献検索を実施した。集められた論文から、量反応関係のメタ解析が可能な論文を抽出し、2つのメタ解析を実施した。1つ目に、総

身体活動量と疾病/死亡リスクとの間の線形量反応メタ解析を実施し、+10分で何%のリスク低下が見込めるのか？を分析した。この結果では、+10分で約3%のリスク低下が見込めるという結果が示唆された。2つ目に、総身体活動量と疾病/死亡リスクとの間の非線形量反応メタ解析を実施し、量反応関係は線形か非線形の関連を示すのかを分析した。さらに、非線形の関係だった場合、どのような曲線が描かれるかを確認した。この結果では、非線形の量反応関係があることが示され、身体活動レベルの増加が低い場合でも、リスクが低下している曲線が確認された。

今回のシンポジウムでは、本研究班の取り組みとして、アクティブガイドにおける重要なメッセージである「+10（プラス・テン）」をより多くの質の高いエビデンスによって補強するためのレビューを実施し、プラス・テンを支持する多くの研究が確認できたことを報告した。文献レビューとメタ解析の結果、「プラス・テン」によって疾病・死亡リスクが3%低下すると推定され、身体活動基準2013でのエビデンスと同様の傾向であったことも確認された。