

---

---

## 【巻頭言】

# 運動(身体活動)の疫学研究を多世代へ

小野 玲

神戸大学大学院保健学研究科

---

運動(身体活動)を継続的に行うことは高血圧、高血糖を予防し、メタボリックシンドローム、そして脳血管疾患、心疾患を予防することは多くの研究で報告されています。がんに関しても大腸がんや乳がんだけでなく、多くのがん種で運動(身体活動)の予防効果が報告されつつあります<sup>1)</sup>。先進国では高齢化が進み、本邦では世界一の高齢化率(65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合)となっており、フレイルや認知機能低下を有している人が増加してきています。運動(身体活動)はフレイルに対して効果的であるだけでなく、近年、認知機能低下に対しても効果的であることが報告され始めています<sup>2)</sup>。しかし、これらの研究報告は主に壮年期-中年期-高年期にかけての報告が中心です。健康問題はあらゆる年代に存在しており、青年期における抑うつ、少年期における肥満、妊娠女性や産後女性の腰痛や産褥性の無月経や授乳による骨密度の減少など、各年代が抱える健康問題は多様です。運動(身体活動)はこれらの健康問題を解決できる可能性を秘めています。多世代へのエビデンスの集積はいまだ十分とはいえません。

一方で、各年代で社会的役割は異なるため、各年代に応じた運動(身体活動)の向上戦略が必要となるでしょう。高年期では社会的役割が減少するため、家庭や社会での役割づくりが重要となります。中年期-壮年期は一日の大半仕事をしているため、本人の意識だけではなく企業の協力が不可欠となり、少年期-青年期は一日の多くを学校に通っているため、学校での対策が必要となります。しかし、若い世代は健康と運動(身体活動)に対する意識が低い可能性が高く、ヘルスリテラシー教育をあわせて行う必要性も想像できます。ITの発達に伴い、身体活動の測定も腰につける歩数計から腕時計型、スマートフォンへと進化してきています。ポケモンGOなどのアプリケーションは若い世代の身体活動を増加させることも明らかとなり<sup>3)</sup>、今後運動(身体活動)の向上戦略は社会の発展に伴い進化していかなければならず、運動を専門とした疫学者が担う役割はまだまだ大きいと考えられます。

2017年の日本運動疫学会は、第20回の記念すべき学術総会を第10回に続き関西の地で行います。テーマを「Physical Activity and Life Stage～行動変容を促すために何をどこまでできるか～」とし、野村卓生先生(関西福祉科学大学)を学会長として神戸大学医学部附属病院にて開催いたします。運動の疫学的効果をより多世代に、そしてより効果的な戦略を検証するには、本学会が担う役割はますます増加すると考えられます。会員の皆様の積極的なご参加を期待しております。

## 文 献

- 1) Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, et al. Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Intern Med.* 2016; 176: 816-25.
- 2) Suzuki T, Shimada H, Makizako H, et al. A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment. *PLoS One.* 2013; 8: e61483.
- 3) Howe KB, Suharlim C, Ueda P, et al. Gotta catch'em all! Pokémon GO and physical activity among young adults: difference in differences study. *BMJ.* 2016; 355: i6270.