

## 【日本運動疫学会声明】

日本運動疫学会は、日本動脈硬化学会が発表した「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」における身体活動に関するステートメントを支持します

日本運動疫学会公式声明委員会

公式声明委員会は 2017 年 7 月 1 日に下記の声明を発表しました。

### 1. 声明

日本運動疫学会は、日本動脈硬化学会が発表した「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版」における身体活動に関するステートメントを支持します。

### 2. 概要

2017 年 6 月 30 日、一般社団法人日本動脈硬化学会は動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版を改定し、2017 年版を発刊しました。このガイドラインの中で、これまでに国内外で報告されている動脈硬化性疾患と身体活動の関係を調査した運動疫学研究を収集・整理し、これらの科学的根拠(エビデンス)を基にして「習慣的な身体活動(からだを動かすこと<sup>\*1</sup>)や有酸素運動は動脈硬化性疾患予防に有効である」というステートメントを発表しました。日本運動疫学会はこのようなエビデンスに基づいたステートメントの作成手法を評価するとともに、適切なエビデンスが適切に評価されて適切なステートメントが発表されていることを評価し、本ステートメントを支持します。

### 3. 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版における身体活動に関するステートメントの概要

以下のメッセージを、国内外の 42 本の原著論文を科学的根拠として提示し、その総括として「習慣的な身体活動や有酸素運動は動脈硬化性疾患予防に有効である」というステートメントを発表している。

- ・身体活動の不足は動脈硬化性疾患の危険因子である。
- ・座位行動<sup>\*2</sup>もさまざまな健康アウトカム<sup>\*3</sup>の危険因子である。
- ・身体活動量や体力レベルと「脳心血管病」や「が

ん」などの死亡率と間に負の相関<sup>\*4</sup>がある。

- ・脂質代謝の改善には有酸素運動が有効である。
- ・運動の血清脂質に対する最もよく観察される効果は HDL-C<sup>\*5</sup>の増加である。
- ・動脈硬化性疾患を予防するための身体活動のガイドラインは以下のとおりである。
  - 1) 種類：有酸素運動
  - 2) 強度：中等度以上を目標にする
  - 3) 頻度と時間：毎日、合計 30 分以上を目標にする
  - 4) その他：こまめに歩くなど、できるだけ座ったままの生活を避ける
- ・筋力量が低下している高齢者は軽度のレジスタンス運動<sup>\*6</sup>も勧められる。
- ・厚生労働省のアクティブガイド<sup>\*7</sup>に従い、「プラステン(今の生活に 10 分運動時間を加える)」から始め、成人では 1 日合計 60 分、高齢者では 1 日 40 分以上の活動的な生活を送ることを最終目標とする。
- ・身体活動の実施にあたっては潜在性の動脈硬化性疾患や骨関節疾患の合併に配慮する。

### 4. 日本運動疫学会の取り組み

日本運動疫学会は「運動および身体活動と健康に関連する疫学研究を発展させ、研究成果を社会に還元し、人々の健康の保持・増進に寄与する」ことを目的に活動している学会です。健康に関連するさまざまな学術団体が発表する身体活動に関連したガイドラインやステートメントに対して科学的根拠となる原著論文や総説論文を発信してまいります。また、要望があればガイドラインやステートメントの作成委員やアドバイザーとして参画し、適切なガイドラインやステートメントの作成に貢献してまいります。

### 5. 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版に

関する情報は、日本動脈硬化学会のホームページをご確認ください。

<http://www.j-athero.org/publications/index.html>

## 6. 用語解説

### \*1 身体活動

からだを動かすこと。安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けられます(厚生労働省「身体活動基準 2013」より)

### \*2 座位行動

座位および臥位におけるエネルギー消費量が1.5 メッツ以下のすべての覚醒行動のこと。

### \*3 健康アウトカム

死亡や病気などのさまざまな健康状態のこと。

### \*4 負の相関

身体活動量が「多い」ほど、脳心血管病の死亡者数が「少ない」という相関関係のこと。

### \*5 HDL-C

いわゆる善玉コレステロールのこと。

### \*6 レジスタンス運動

ウエイトトレーニングやスクワットなど、筋に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動のこと。

### \*7 アクティブガイド

厚生労働省が発表している「健康づくりのための身体活動指針」のこと。

## 7. 公表先

日本運動疫学会ホームページ

(<http://jaee.umin.jp/doc/news170701.pdf>)