

身体活動・運動と 循環器疾患

企画：神谷健太郎

(北里大学 医療衛生学部 教授)

世界的に身体不活動が深刻な課題となっている。オリンピックイヤーに『Lancet』では身体活動に関する特集が組まれるが、パリオリンピックが開催される2024年も、グローバルな身体不活動に関する新たな報告がなされた(Strain T, et al : Lancet Global Health. 2024, PMID : 38942042)。これは507件の研究に基づく身体不活動の経年変化に関する国際疫学研究であり、世界163カ国、570万人の対象者を含むものである。2000年から2022年にかけて、世界全体で身体不活動の保有率が増加しており、2022年には全世界の成人の約3分の1(31.3%)がWHOが推奨する身体活動水準に達していないことが明らかになった。また、特筆すべきは、日本における身体不活動の保有率が45%と世界の中でも深刻な状況にあり、2010年以降、持続的かつ急激にその保有率が上昇していることである(<https://www.github.com/MLGlobalHealth/PinA>, 2024年8月19日閲覧)。この事実は、2022年に報告された「健康日本21」の最終評価においても同様に確認されており、日本人の歩数や運動習慣者の割合は持続的に低下している。この状況を踏まえ、2024年1月には最新の科学的知見に基づいて「身体活動基準2013」が見直され、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が厚生労働省から発表された。

今回、雑誌『心臓』で特集を企画する機会をいただき、まさにこのタイミングで、身体活動・運動と循環器疾患に関する特集を組ませていただいた。本領域の最先端を担う研究者にご依頼し、エネルギー消費研究の最前線、身体活動と循環器疾患の疫学、働く世代における身体不活動の現状と改善への取り組み、心臓リハビリテーションでの実践的な指導、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の改訂ポイントといった、非常に多彩で最新の情報が掲載されている。身体不活動の現状を認識し、改善に向けた一助となれば幸いである。



HEART's Selection