

古林正和先生:JAMA (2010)303:1173-1179

“1 日 60 分間、それでも貴女走りますか？”

Physical Activity and Weight Gain Prevention

【背景】運動する人は肥らないというのは本当か？という疑問に、女性による大規模疫学研究が迫りました。

【方法】34079 名の US Woman's Health study 参加者を、その運動量で 3 群に分け、体重の変化が追跡されました。平均年齢 54 歳、BMI 約 25 を、①軽運動群 <7.5METs/週(1 日 30 分以下)、②中運動群 7.5-21METs/週、③激運動群 >21METs/週(1 日 60 分以上)に分けてその後の体重変化を検討した。

【結果】Base line の運動状況では、軽、中、激の運動群で、もともとの体重は異なりますが、その後全て同様の体重増加曲線を描き増加していた。そこで、3 年間毎の観察期間に区切り、各群の 3 年間毎の体重変化を中心に検討を行ったところ、激運動群に比べ、軽、中運動群では、0.11-0.12kg/3 年の有意な体重増加を認め、一日 60 分に満たない運動では、その体重増加に歯止めがかからないことが判明した。さらに、激運動で体重維持が可能な人とは、年齢 64 歳以下、BMI<25 の女性で、65 歳以上、BMI>25 の人では、激運動を行っても軽、中運動群同様体重維持効果は認めなかった。5 ポンド(2.3kg)以上の体重増加をしてしまう危険性も、一日 60 分に満たない運動では 7-11%存在し、特に BMI<25 の人では高頻度に >2.3kg の体重増加をきたしていた。

【結論】今回、女性の研究ではありますが、体重維持がいかに難しいのかが、はっきりと認識できる研究でした。普通の食事で、体重増加を 2.3kg 以内しようと思ったら、一日 60 分間のジョギングを毎日行う必要があるという事です。さらに、正常体重で、比較的若い人でないとその効果は望み難しというわけですから、運動する人は肥らないというのは、限りなく難しいと言えそうです。では、人はなぜ走るのか？少なくとも、しばらくはこの命題を考えながら、30 分程度走ってみましょう。。。 (文責 阿比留)