

今こそ定期的な運動が大切

運動が COVID-19 重症化を予防する

医学誌「British Journal of Sports Medicine」より

コロナ禍による運動不足は、危険因子として、高齢や臓器移植に勝るとも劣らないことが米国で行われた大規模研究で明らかになった。パンデミック前の2年間に常に運動不足であった COVID-19 患者は、運動量のガイドラインを常に満たしていた患者に比べて、入院や集中治療を必要としたり、死亡したりする可能性が高かったことが明らかになった。また、重症化の危険因子として、身体活動の低下は高齢と臓器移植歴に勝るとも劣らないものであることが判明した。

COVID-19 の重症化の危険因子としては、高齢、男性、糖尿病、肥満、心血管疾患などの特定の基礎疾患が挙げられている。

しかし、運動不足は、重症の COVID-19 を含むいくつかの長期的な疾患の危険因子としてよく知られているにもかかわらず、その中には含まれていなかったのは事実である。研究者らは入院率、集中治療の必要性、死亡など、感染症の重症度に与える潜在的な影響を探るために、2020 年 1 月から 10 月までに COVID-19 の感染が確認された 4 万 8,440 人の成人を対象に、これらの転帰を比較した。

患者の平均年齢は 47 歳で、3 分の 2 近くが女性（62%）であった。平均体重（BMI）は 31 で、いわゆる肥満に分類される患者である。その患者のうち、糖尿病、COPD、心血管疾患、腎臓疾患、がんなどの基礎疾患を持っていたのは半数で、5 人に 1 人（18%）は 1 つだけ、3 人に 1 人（32%）は 2 つ以上の基礎疾患を持っていた。

これを、一貫して不活発（0 ～ 10 分 / 週）、ある程度の活動（11 ～ 149 分 / 週）、身体活動ガイドラインを一貫して満たしている（150 分以上 / 週）に分類した。

身体活動ガイドラインを常に満たしているのは約 7% で、15% は常に不活発で、残りは何らかの運動をしていた。身体活動ガイドラインを常に満たしているのは、白人患者が最も多く（10%）、次いでアジア人患者（7%）、ヒスパニック系患者（6%）、アフリカ系アメリカ人患者（5%）であった。

全体の約 9% が入院し、約 3% が集中治療を必要とし、2% が死亡した。身体活動のガイドラインを常に満たしていることが、これらの転帰のリスク低減と強く関連していた。

人種、年齢、基礎疾患など、影響を及ぼす可能性のある要因を考慮した結果、COVID-19 の患者で常に身体活動をしていない人は、毎週 150 分以上の身体活動を行っている人に比べて、入院する可能性が 2 倍以上高かった。また、集中治療を必要とする可能性が 73% 高く、感染症で死亡する可能性も 2.5 倍高くなった。

また、常に運動不足の患者は、定期的にある程度の運動をしている患者に比べて、入院する可能性が 20%、集中治療が必要になる可能性が 10%、感染症で死亡する可能性が 32% 高くなったのである。

そして、研究者たちはこう指摘する。

「常に運動不足であることが、年齢と臓器移植歴を除いて、米国疾病対策センターが特定した基礎疾患や危険因子のどれよりも、COVID-19 の重篤な転帰の強い危険因子であることは注目に値する」

「実際、運動不足は、喫煙、肥満、糖尿病、高血圧、心血管疾患、がんなど、一般的に指摘されている修正可能な危険因子と比較して、すべての転帰において最も強い危険因子であった」

彼らはこう結論づけています。

「我々は、公衆衛生当局がすべての人々に、ワクチン接種や、社会的距離を置くことやマスクの使用などの公衆衛生上の安全ガイドラインに従うことに加えて、**定期的に身体活動を行うことが、重度の COVID-19 やその合併症（死亡を含む）を予防するために個人ができる唯一の最も重要な行動である可能性があることを伝えることを推奨する。**このメッセージは、ロックダウンやその他のパンデミックによる制限の中で、定期的な身体活動を行うことへの障害が増えていることを考えると、特に重要です」

Physical inactivity linked to more severe COVID-19 infection and death(BMJ 2021 年 4 月 13 日)
Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients(British Journal of Sports Medicine 2021 年 4 月 13 日)