

歩行時間の変化と健康寿命との関連：大崎コホート 2006 研究

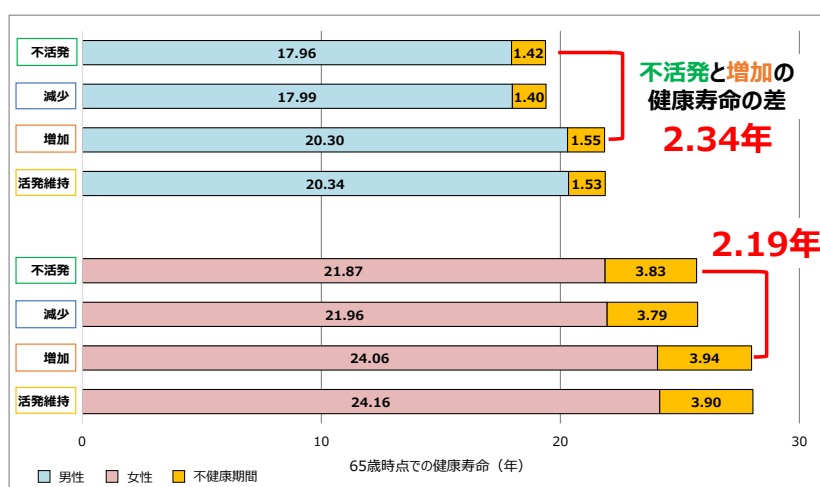
Changes in time spent walking and disability-free life expectancy in Japanese older people:
The Ohsaki Cohort 2006 Study

2022 年 Preventive Medicine 発表

歩行時間が増加した高齢者は、健康寿命が長い

先行研究では、高齢者において、1日あたりの歩行時間が長いことは、要介護や認知症のリスク低下と関連することが報告されています。しかし、歩行時間が健康寿命にどのような影響を及ぼすか、さらに、歩行時間を増やすことにより健康寿命がどれくらい延伸するのかについて検討した研究はありませんでした。

本研究は、1994 年と 2006 年の調査データを使用し、高齢者における歩行時間の変化と健康寿命との関連を、前向きコホート研究により検証しました。その結果、1日あたりの歩行時間が増加、または 30 分以上を継続した者は健康寿命が長く、歩行時間が 30 分未満のままの者と比較し、男女ともに健康寿命が約 2 年長いことが明らかとなりました（図）。



研究のデータについて

本研究は、1994 年と 2006 年に、大崎市で実施したアンケート調査のデータを用いて分析を行いました。2006 年に実施した大崎市民健康調査は、調査開始時点で 65 歳以上であった住民 31,694 名を対象とし、23,091 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に同意されなかった方、調査開始時点で要介護認定を受けていた方、1994 年の調査に参加していなかった方、歩行時間の質問に回答しなかった方などを除いた 7,105 名について解析を行いました。

歩行時間の変化について

歩行時間の変化は、1994 年調査と 2006 年調査の歩行時間に関する質問の回答から、表に示す 4 群（不活発・減少・増加・活発維持）に分類しました。

		2006年	
1日あたりの歩行時間		30分未満	30分以上
1994年	30分未満	不活発	増加
	30分以上	減少	活発維持

他のリスク要因の影響について

歩行時間が増加、または 30 分以上を継続している高齢者は、身体機能や認知機能が良かったり、既往歴がなかったりするなど、健康的である可能性が考えられます。そのためこの研究では、歩行時間と健康寿命に関連すると考えられる要因の影響を考慮するために、いくつかの層別解析を行いました。具体的には、身体機能（良好 vs 制限あり）、認知機能（良好 vs 制限あり）、BMI（標準 vs 肥満・痩せ）、既往歴（なし vs あり）で層別しました。層別解析した場合でも、1日あたりの歩行時間が増加、または 30 分以上を継続した者は、歩行時間が 30 分未満のままの者と比較し、健康寿命が約 2 年長いという同様の結果が得られたことから、歩行時間の変化と健康寿命との関連は、これらの要因とは独立していると考えられます。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、①歩行時間の変化と健康寿命との関連を、前向きコホート研究により世界で初めて示した点、②高齢の一般住民を対象とし、長期間にわたって前向きに追跡した大規模コホートデータを用いた点があります。一方、この研究では、歩行に関する質問は時間のみであり、歩行速度や距離については不明であるという限界があります。
