

●長寿効果：歩行について

■長寿効果、1日5000～7000歩？：

神奈川県医師会 FAX ニュース第549号（令和5年3月1日）をご紹介します。

①歩くことで得られる長寿効果は、高齢者では1日5000～7000歩で頭打ちになるとの調査結果を早稲田大の渡辺輝助教らの研究チームが2月20日までにまとめた。1日1時間程度の歩行に該当するが、これが最適な長さという。研究成果は2月上旬、米科学誌の電子版に掲載された。

②研究チームは2013年、京都府亀岡市の65歳以上の男女4165人を対象に、1日の歩数と死亡リスク増減の関連を調べた。最大4年間追跡調査し、その間に113人が亡くなった。

③その結果、5000歩未満の場合、1000歩増えると死亡リスクが23%低下した。これは9～10カ月の寿命延長に当たるという。ただ、5000～7000歩の人ではさらに歩数が増えても効果はなかった。

④一方、心身機能が衰える「フレイル」が見られる場合、5000歩未満では歩数と死亡リスクの関連はほとんど見られなかった。5000歩を超えるとリスクが大きく減る上、7000歩を超えても歩いた分だけ減少した。調査では死因は分析しておらず、フレイルの有無で差が出た理由は分からないという。

■私の場合：

スマホを購入して2年半になります。スマホには万歩計アプリがインストールされており、詳細なデータが記録されています。昨年の2月から今年の2月までの1年間の1日の平均歩数は5428歩でした。

1歩の歩幅は平均75cmなので5428歩×0.75mで約4kmとなります。時速4kmと考えるとほぼ1時間ということになり、1日1時間という最適な長さと一致します。