

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-54	14-074	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
題名 (原題/訳)		
Physical activity and risk of fatty liver in people with different levels of alcohol consumption: a prospective cohort study. 脂肪肝発症リスクと身体活動の関連について、飲酒状況別の検討：前向きコホート研究		
執筆者		
Tsunoda K, Kai Y, Uchida K, Kuchiki T, Nagamatsu T.		
掲載誌		
BMJ Open. 2014 Aug 5;4(8):e005824. doi: 10.1136/bmjopen-2014-005824.		
キーワード		PMID
脂肪肝、身体活動、飲酒、運動強度、頻度		25095878
要 旨		
目的： 身体活動が将来の脂肪肝発症に影響を及ぼすかについて、飲酒状況別に調査した。		
方法： 2005年から2007年に明治安田新宿健診センターにおいて健診を受診者した者のうち、脂肪肝の無い18歳以上の10,146名(平均年齢48.1歳、男性割合48.7%)を対象として、2013年まで追跡した前向きコホート研究である。非飲酒者および適量飲酒者と、多量飲酒者の脂肪肝の発症リスクを運動強度別に検討した。飲酒状況、余暇の身体活動(頻度・期間・運動強度)は自記式質問票を用いて調査した。適量飲酒者は、日本酒換算で1日1合未満の飲酒者、多量飲酒者は日本酒換算で1日1合以上の飲酒者とした。脂肪肝の発症は超音波を用いて診断した。		
結果： 非飲酒者および適量飲酒者(計7,803人)では、平均追跡期間4.4年中1,255名が脂肪肝を発症した。多量飲酒者(計2,343人)では、平均追跡期間4.1年中520名が脂肪肝を発症した。非飲酒者および適量飲酒者では、週1回未満運動する者と比較して、週3回以上運動する者の脂肪肝発症リスクは、低強度の身体活動(ハザード比(HR)0.82, 95%信頼区間(CI)0.71-0.96)、中強度の身体活動(HR 0.56, 95%CI 0.39-0.81)、高強度の身体活動(HR 0.55, 95%CI 0.38-0.79)のいずれにおいても有意に低かった。また高強度の身体活動では、週2回の運動をする者でも(HR 0.57, 95%CI 0.38-0.86)でも脂肪肝発症リスクが有意に低かった。一方、多量飲酒者では、身体活動の頻度や強度と脂肪肝発症リスクに関連は認めなかった。		
結論： 非飲酒者および適量飲酒者において、身体活動は脂肪肝発症リスクを低下させた。また、より高頻度・高強度の身体活動によって予防効果は増加した。		