

余暇と仕事における身体活動の健康効果の差異

— Physical Activity Paradox —

Review

Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants

Pieter Coenen,^{1,2} Maaïke A Huysmans,¹ Andreas Holtermann,^{3,4} Niklas Krause,⁵ Willem van Mechelen,^{1,6,7,8} Leon M Straker,² Allard J van der Beek¹

仕事でのPAが多い男性は少ない男性と比較して、死亡リスクが18%増加。
女性では逆の関連(10%減少傾向だが、統計的に有意ではない)。

Systematic review



OPEN ACCESS

Associations of occupational and leisure-time physical activity with all-cause mortality: an individual participant data meta-analysis

Pieter Coenen ●,¹ Maaïke A Huysmans,¹ Andreas Holtermann ●,^{2,3} Richard P Troiano ●,⁴ Paul Jarle Mørk,⁵ Steinar Krokstad,^{5,6} Els Clays,⁷ Bart Cillekens,¹ Dirk De Bacquer ●,⁷ Mette Aadahl ●,⁸ Line Lund Kärhus ●,⁸ Anette Sjøel,⁹ Lars Bo Andersen ●,¹⁰ Jussi Kauhanen,¹¹ Ari Voutilainen,¹¹ Richard M Pulsford,¹² Emmanuel Stamatakis ●,^{13,14} Uri Goldbourt,¹⁵ Annette Peters,^{16,17,18} Barbara Thorand,^{16,18} Annika Rosengren,^{19,20} Lena Björck,^{19,20} Kyle Sprow,²¹ Kristin Franzon,²² Miguel Rodriguez-Barranco,^{23,24,25} Leila Luján-Barroso,^{26,27} Anders Knutsson,²⁸ Lars Alfredsson,^{29,30} Martin Bahlis ●,^{31,32} Till Ittermann,^{31,33} Alexander Kluttig,³⁴ Lamiaa Hassan,³⁴ Miriam Wanner ●,^{35,36} Matthias Bopp ●,³⁵ Jacob Louis Marott,^{37,38} Peter Schnohr,³⁷ Børge Grønne Nordestgaard,^{37,38,39,40} Knut Eirik Dalene,^{41,42} Ulf Ekelund,^{41,42} Johan Clausen,⁴³ Magnus Thorsten Jensen,^{37,44,45} Christina Bjørk Petersen ●,^{8,46} Niklas Krause,⁴⁷ Jos Twisk,⁴⁸ Willem van Mechelen,¹ Allard J van der Beek¹

11カ国から約59万人を対象とした22件の研究のメタアナリシス。平均23.1年の追跡期間中に、99,743人(16%)が死亡
⇒仕事でのPAが余暇PAと同じ健康効果をもたらさない可能性あり

余暇時間の身体活動は健康への恩恵がある一方、工作中的の身体活動は病気のリスクや寿命にマイナスの影響を及ぼす可能性があるという身体活動のパラドックス現象