

3. 糖尿病・脂質異常症予防・改善のための 身体活動のエビデンス

特任准教授

教授

児玉 暁¹, 曾根 博仁²¹新潟大学大学院医歯学総合研究科生活習慣病予防・健診医学講座²同 血液・内分泌・代謝内科学分野

▼ Summary

多くの人々は、運動が糖尿病や脂質異常症予防・改善に有効であると当たり前のように受け入れているであろう。しかし、信頼性(エビデンスレベル)の高い、これまでの科学研究を系統的に分析したメタ解析研究の結果からみれば、運動には、糖尿病の予防・改善効果はあるものの、脂質異常症の予防・改善効果は明らかに不十分である。この検証結果は、巷に多くの健康情報が錯綜する昨今において、運動と糖尿病・脂質異常症という今回のテーマに限らず、「〇〇は体によい」というような多くの健康情報の真偽を自ら確認する習慣の重要性を示唆するといえる。このような観点から、本稿では、巷の健康情報の検証に役立てる目的で、情報源として信頼できる「エビデンスレベル」の高い研究の特長についても概説した。

▼ Key Words

身体活動, 有酸素運動, レジスタンス運動, エビデンスレベル, 糖尿病, 脂質異常症, メタ解析

○ はじめに

多くの人々は「運動は健康にいい。よって、運動は糖尿病や脂質異常症(注:高LDLコレステロール(LDL-C)血症, 高トリグリセリド〔triglycerides; TG〕血症, 高HDLコレステロール〔HDL-C〕血症の少なくとも一つを満たす)の予防・改善に効果がある」という考えを当然として受け入れている。また、その考えの拠り所(エビデンス)の存在とその信頼性について、疑念を抱く人々はほとんどいない。実際、タイトルにある「糖尿病・脂質異常症予防・改善のための身体活動」に関連するエビデンスは多数存在するが、これらのエビデンスを検証しようとするニーズが少なく、そうした誌面も多くないと

考えられる。本稿では、世の中のニーズにあえて逆行し、身体活動(運動)の糖尿病、脂質異常症への効能を示したエビデンスを検証する。おそらく読者はご一読後、当然視していた身体活動のエビデンスが必ずしも強固でないことが理解できるだろう。

一個人があるテーマの命題(今回のテーマであれば、「運動は糖尿病、脂質異常症の予防・改善に有効である」)の真偽を確かめるためには、そのテーマに関する信頼性(質)の高いエビデンスを集め、それらのエビデンスを科学的に分析することが必須である。しかし、この作業は、一個人ではとても賄いきれない非常に多くの労力と時間が必要とする科学研究分野の一つとして広く認められており、システマティックレビュー、(特に質的評価に数