

斎賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 斎賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< 2023年07月 >>

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

最近の記事

(07/26)[男性更年期障害のホルモン補充療法の安全性](#)
(07/24)[正中菱形舌炎](#)
(07/22)[D型肝炎](#)
(07/19)[閉経後の女性ではHDL高値は逆効果](#)
(07/18)[スクリーニング検査における大腸ファイバーの有害事象](#)

最近のコメント

[23価肺炎球菌ワクチンの局所反応](#)
by (07/11)
[急性心不全のラシックスの効果減弱](#)
by (06/10)
[小児の腸重積・ロタウイルスワクチンとの関係について](#) by (05/02)
[Ⅱ型糖尿病患者にスルホニル尿素薬の有効性について](#) by (04/19)
[腫瘍関連遺伝子の変異とピロリ菌感染](#) by (04/08)

タグクラウド

カテゴリ

[小児科](#)(241)
[循環器](#)(275)
[消化器・P P I](#)(158)
[感染症・衛生](#)(305)
[糖尿病](#)(142)
[喘息・呼吸器・アレルギー](#)(110)
[インフルエンザ](#)(111)
[肝臓・肝炎](#)(66)
[薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(52)
[脳・神経・精神・睡眠障害](#)(55)

[<< サル痘・NEJMよりのレポート | TOP | 日本感染症学会よりインフルエンザ対策の提言 >>](#)

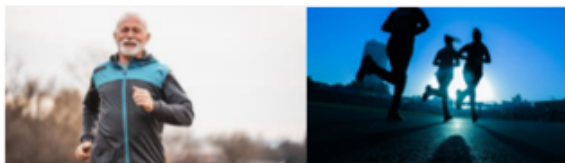
2022年08月09日

運動は週末だけでもよい

運動は週末だけでもよい

<短 報>

Association of the “Weekend Warrior” and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality



現代人は多忙にて運動に時間を割けません。
今回、週末にまとめて行っても効果は同じとする論文がでています。

- WHOは2020年に運動を推奨していますが、1週間に中等度の運動なら150分/週、激しい運動なら75分/週を推奨しています。
具体的な時間の配分に関してはコメントしていません。
- 運動の少ない人（150分/週以下）を比較対象にしています。
中等度の運動とは150分/週以上です。
350,978人が登録しています。1997～2013年の運動量を自己申告しています。
経過観察は平均で10.4年間。平均年齢は41歳。
週に1～2回の週末群（weekend warriors）と週に3回以上の通常群（regular）とに分けています。
通常群の平均運動時間は420分/週、週末群は240分/週でした。
- 期間中の死亡は21,898人、その中で心血管疾患の死亡は4,130人、
癌による死亡が6,034人でした。
運動が少ない人との比較では、全死亡の危険率が週末群で0.92、通常群は0.85です。
中等度から激しい運動の程度を補正すると、その危険率は週末群と通常群とは同じで、
全死亡の危険率は1.08、心血管疾患は1.14、癌死亡は1.07 と大差はありません。
- 一般的に通常群の方が週末群よりも年齢的に若く、肥満ではありませんでした。

私見)

週末だけで良いとは私にとって福音ですが、150分以上とは高齢者にはハードルが高い印象です。週に2回よりも4回に分けた方が爽快感がでて体が楽になります。
年齢を重ねると、進歩よりも退歩の方が勝ります。
ただ「週末にまとめてもいいんだよ」とはなんとも優しいことです。

[整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(38)
[フクチン](#)(89)
[癌関係](#)(12)
[脂質異常](#)(30)
[甲状腺・内分泌](#)(21)
[婦人科](#)(12)
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(47)
[熱中症](#)(7)
[日記](#)(25)
[その他](#)(90)

過去ログ

[2023年07月](#)(12)
[2023年06月](#)(14)
[2023年05月](#)(15)
[2023年04月](#)(15)
[2023年03月](#)(15)
[2023年02月](#)(14)
[2023年01月](#)(15)
[2022年12月](#)(12)
[2022年11月](#)(16)
[2022年10月](#)(15)
[2022年09月](#)(13)
[2022年08月](#)(17)
[2022年07月](#)(13)
[2022年06月](#)(15)
[2022年05月](#)(15)
[2022年04月](#)(14)
[2022年03月](#)(15)
[2022年02月](#)(14)
[2022年01月](#)(16)
[2021年12月](#)(14)
[2021年11月](#)(17)
[2021年10月](#)(17)
[2021年09月](#)(13)
[2021年08月](#)(16)
[2021年07月](#)(12)
[2021年06月](#)(16)
[2021年05月](#)(16)
[2021年04月](#)(14)
[2021年03月](#)(18)
[2021年02月](#)(19)
[2021年01月](#)(16)
[2020年12月](#)(17)
[2020年11月](#)(15)
[2020年10月](#)(17)
[2020年09月](#)(19)
[2020年08月](#)(14)
[2020年07月](#)(17)
[2020年06月](#)(14)
[2020年05月](#)(21)
[2020年04月](#)(18)
[2020年03月](#)(18)
[2020年02月](#)(18)
[2020年01月](#)(19)
[2019年12月](#)(14)
[2019年11月](#)(15)
[2019年10月](#)(18)
[2019年09月](#)(18)
[2019年08月](#)(14)
[2019年07月](#)(14)
[2019年06月](#)(16)

以降はカテゴリーで検索してください。

[Association of the "Weekend Warrior" and Other Leisure-time Physical Activity Patterns JAMA Network - コピー.pdf](#)

0
いいね！

ツイート

ブックマーク

【循環器の最新記事】

[閉経後の女性ではHDL高値は逆効果](#)
[高齢者における少量アスピリンと貧血](#)
[心不全（HFpEF）にβブロッカーは有効..](#)
[24時間自動血圧計の夜間血圧の有効性](#)
[急性心不全のラシックスの効果減弱](#)

posted by 斎賀一 at 21:44 | [循環器](#)

