

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
FMD News Vol.98をお届けいたします。



## 12月のTOPICS

### ■ 座位時間と血管内皮機能障害の関係

COVID-19により人々の生活スタイルが変化した今、在宅ワークがメインとなっている労働者は少なくないと考えられます。今回は中国で実施された、座位時間と血管内皮機能障害の関連性に関する論文をご紹介します。

過度な座位時間は、末梢血管疾患および中枢血管疾患、冠動脈疾患、2型糖尿病、うつ病、脳卒中などのさまざまな慢性疾患と独立して関連していると言われています。

座位は下肢を圧迫し、静脈還流を減少させることで一過性の血管内皮機能不全を引き起こします。血管内皮機能不全はアテローム性動脈硬化症発症の前兆であり、早期に心血管リスクを発見できる指標の1つです。

この研究は大きな母集団のデータから、健康診断対象者における自己申告の座位時間と末梢血管機能との関係の評価することを目的に13,220人を対象として実施されました。この研究では、内皮機能不全判別のカットオフ値はFMD < 5%とされています。

結果として、13,220人のうち3,205人がFMD < 5%であり内皮機能不全でした。

座位時間や生活習慣を含む心血管リスク因子での多変量回帰モデルでは、座位時間が2時間 / 日未満を基準とした場合、血管内皮機能不全のリスクは、座位時間 : 2 ~ 4時間 / 日 (OR = 1.182, 95% CI: 1.058 ~ 1.321, P = 0.003)、4 ~ 6時間 / 日 (OR = 1.248, 95% CI: 1.100 ~ 1.414, P = 0.001)、および >6時間 / 日 (OR = 1.618, 95% CI: 1.403 ~ 1.866, P < 0.001) という結果となり、座位時間とともにリスクが増加しました。この研究では、座位時間が長いほど血管内皮機能不全の有病率が高くなったと結論付けられていて、座位時間が血管内皮機能不全発症の危険因子であることが示唆されました。

Front Cardiovasc Med 2023 Aug 9;10:1148353.

日頃の生活習慣を見直し、健康な血管内皮機能を維持していきたいですね。FMD News Vol. 80 (2022年6月号)では、座位の仕事が多い職場での毎日の運動は、内皮機能を改善し、良好な内皮機能を維持することで心血管リスクを低下させる可能性を示唆された記事をご紹介いたしました。

神奈川県では「かながわ未病改善宣言」に基づき、市町村や企業と連携し未病改善に取り組んでいます。弊社も神奈川 ME-BYO リビングラボ事業に参画し、まさに COVID-19 によりテレワークが増加し運動機会が減少した企業の社員に対し、運動を促し、FMD で血管内皮機能の改善を検証しているところです。

FMD は生活習慣やその改善が数値に反映されやすい検査であるため、個々の行動変容に繋がりがやすいと言えます。臨床現場だけでなく、あらゆる場面において FMD が活用できると言えるでしょう。