

新型コロナウイルス感染症と運動の予防効果
「運動している人ほどワクチンが効果的であることが判明」
(テイラー・ブラウン 2022年1月13日)

◆新型コロナウイルス感染症と運動の予防効果

グラスゴー・カレドニアン大学の研究によると、運動している人はしていない人に比べて、ワクチンの効果が50%高いことがわかりました。

定期的な運動は、多くの慢性疾患の予防になることが知られていますが、最近のデータでは、COVID-19の流行や感染症の予防にも重要な機能を持つ可能性があることが示されています。

グラスゴー・カレドニアン大学の研究により、この関連性が明らかになりました。この研究によると、活動的な人は、そうでない人に比べて、ワクチンを接種した後の抗体価が50%高くなる可能性があることがわかりました。

この研究のために、研究者は、身体活動が、COVID-19の死因として多い肺炎などの感染症にかかり死亡するリスクや、免疫系の働き、ワクチン接種の結果に及ぼす影響について、入手可能なすべての証拠を集め、検討しました。

本試験における身体活動は、有酸素運動（ウォーキング、ランニング、サイクリング）、レジスタンス運動、または有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせた運動を、週に3~5回、平均30分間、中程度から激しい強度で12週間実施したものと定義されました。

その結果、習慣的な身体活動のレベルが高いほど、感染症リスクが31%、感染症関連死亡リスクが37%低下することが明らかになりました（ランセット 2020）。

詳細については、こちらから研究全文にアクセスし、お読みいただけます。

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-021-01466-1>