

スポーツ観戦と高血圧症有病率の関係 日本人中高年者を対象とした横断研究

スポーツ医科学研究領域

5021A046-3 茂庭 佳秀

研究指導教員:澤田 亨 教授

1. 緒言

スポーツ観戦は観戦者にさまざまな喜怒哀楽をもたらすと考えられるが、時にその喜怒哀楽が急性のみならず慢性的な心理的ストレスとなってスポーツ観戦者の血圧に影響を及ぼす可能性が考えられる。これまでに実施されているスポーツ観戦と健康への影響を調査した研究は、スポーツ観戦が認知機能の向上、抑うつ症状の軽減、主観的幸福度の向上などの健康上の利益をもたらすことを報告しているが、スポーツ観戦が観戦者によい影響を及ぼすことを医学的に確認している研究は限定的である。一方で、スポーツ観戦は時によって観客を過度に興奮させることがあるため、観戦中に血圧が上昇することなどによる心疾患のリスクについて数多くの報告がなされている。スポーツ観戦と心疾患のリスクについて調査されたこれらの研究結果は、スポーツ観戦に伴うスポーツ選手のプレーや得失点、あるいは勝敗という一過性の強い刺激が循環器に過度な影響を与えたことに起因するものと考えられる。

スポーツ観戦は人々に喜びや感動を与える可能性があると同時に、スポーツ観戦によって興奮することが多いことから短期的な高血圧上昇と関係し、スポーツ観戦者にとって望ましくない影響を与える可能性が考えられる。一方で、スポーツ観戦に関連した喜びや感動などの経験が長期的なストレス軽減効果をもたらし、日常の血圧を低下させる可能性も考えられる。しかしながら、スポーツ観戦頻度と高血圧有病率の関係を調査した研究は限られている。そこで、本

研究は中高齢男女においてサッカーおよび野球の観戦頻度と、高血圧有病率の間にどのような関係があるかを調査する。

2. 方法

全国に在住する40歳～64歳の男女2,500人から回答を収集するようインターネット調査会社に依頼した。研究参加者の人口統計学的特性については、性別、年齢、居住地域、職業分類、世帯収入、結婚有無、学歴を調査した。サッカーおよび野球の観戦頻度と、高血圧有病率の関係を調査するために、サッカーおよび野球観戦の頻度を「あなたはどのくらい野球/サッカーを観戦（スタジアム、テレビやオンラインを含む）しますか？」という設問によって調査した。回答肢は、それぞれの競技の試合実施頻度を考慮してサッカーは「よくする（月に3～4回）」「時々する（月に1回程度）」「たまにする（半年に1～2回程度）」「まったくしない」、野球については「よくする（週に1回以上）」「時々する（月に2～3回程度）」「たまにする（月に1回程度）」「まったくしない」とした。そしてそれぞれ、「よくする」「時々する」「たまにする」を選択した人を「観戦群」に、「まったくしない」を選択した人を「非観戦群」とした。さらに、高血圧有病の有無については、「これまでに下記の病気の診断を受けたことがありますか？」という質問をして、回答肢に「高血圧」を加えた。そして、高血圧を選択した人を「高血圧あり」と判定した。

野球/サッカー観戦の有無と高血圧有病の関係を評価するためにロジスティック回帰モデル

を使用して観戦しない群を基準にして、たまに観戦する群、時々観戦する群、頻繁に観戦する群における高血圧有病のオッズ比と 95%信頼区間を算出した。さらに、野球/サッカー観戦と高血圧有病の間に直線的な量反応関係が観察されるかを確認するために、野球/サッカー観戦頻度を連続変数としてロジスティック回帰モデルに投入してトレンド検定を行った。

3. 結果

野球観戦頻度別にみた高血圧有病の未調整オッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 1.08 (0.82–1.43)、時々観戦する群が 1.42 (1.03–1.96)、頻繁に観戦する群が 1.21 (0.80–1.57)であった。性別と年齢を調整したオッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 0.87 (0.65–1.16)、時々観戦する群が 1.13 (0.80–1.59)、頻繁に観戦する群が 0.87 (0.61–1.23)であった。性別、年齢、結婚有無、職業分類、世帯年収、学歴、喫煙習慣、飲酒習慣、地域分類を調整したオッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 0.83 (0.62–1.13)、時々観戦する群が 1.08 (0.76–1.54)、頻繁に観戦する群が 0.78 (0.54–1.13)であった。

サッカー観戦頻度別にみた高血圧有病の未調整オッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 1.02 (0.78–1.34)、時々観戦する群が 1.23 (0.88–1.72)、頻繁に観戦する群が 1.89 (1.22–2.92)であった。性別と年齢を調整したオッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 0.85 (0.64–1.13)、時々観戦する群が 0.98 (0.69–1.38)、頻繁に観戦する群が 1.39 (0.88–2.20)であった。性別、年齢、結婚有無、職業分類、世帯年収、学歴、喫煙習慣、飲酒習慣、地域分類を調整したオッズ比は、観戦しない群を基準にした場合、たまに観戦する群が 0.83 (0.63–1.11)、時々観戦する群が 0.89 (0.62–1.27)、頻繁に観戦する群が 1.34 (0.83–2.14)であった。

4. 考察

スポーツ観戦時における循環器事故の関係を調査した研究は、スポーツ観戦時における一過性の強い心理社会的ストレスが事故の誘因になっていることを示唆するものである。また、弱い興奮や刺激であっても、特定のチームのファンによるスポーツ観戦は、勝敗による心理的ストレスが高くなる可能性がある。特に野球やサッカーなど、長いシーズンを通して行われるスポーツでは、覇権チームの勝敗への心配により慢性的な心理社会的ストレスが発生し、高血圧を発症させる可能性がある。一方で、スポーツ観戦に関連した喜びや感動などの経験が長期的な心理社会的ストレス軽減効果をもたらし、日常の血圧を低下させる可能性も考えられる。これらのことから野球/サッカー観戦の頻度と高血圧有病の間に何らかの関係が存在する可能性があると考えて両者の関係を調査したが、明確な関係を確認することができなかった。

5. 結論

スポーツ観戦が生活の質やメンタルヘルスの向上など精神的健康に貢献していると考えられる。これまでに実施されたスポーツ観戦と身体的健康に関する研究の多くは、スポーツ観戦者における一過性の過度な刺激が循環器事故を誘発している可能性を示唆するものであり、スポーツ観戦が身体的健康に及ぼす長期的な影響についての調査はほとんど実施されてこなかった。本研究は、スポーツ観戦と血圧の関係に着目し、中高齢者においてスポーツ観戦頻度と高血圧の有病率の間にどのような関係があるかを調査した。しかしながら、本研究においては両者の間に明確な関係を確認することができなかった。本研究には解決すべきさまざまな課題があり、今後、本研究の課題に対処した新たな研究が実施され、スポーツ観戦が身体的健康に及ぼす長期的な影響が明らかにされることが望まれる。