作成番号:0413

==========

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

==========

号数:2026-413

****

内容:高齢女性において筋力が寿命に好ましい影響を与える

Muscular Strength and Mortality in Women Aged 63 to 99 Years.

JAMA network open. 2026 Feb 02;9(2);e2559367. pii: e2559367.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41686437/

****

筋力が寿命に好ましい影響を与える可能性。高齢女性において、握力などで評価した筋力と8年間の追跡期間中の死亡リスクとの間に、有意な関連が見られた。米ニューヨーク州立大学バッファロー校の研究者らの研究によるもので、詳細は「JAMA Network Open」に 2 月 13 日掲載された。

この研究では、握力および椅子から立ち上がる速度(5 回立ち上がりテスト:椅子からの立ち上がり動作を 5 回行った所要時間)という 2 項目が測定された。その結果、高齢女性では握力が 15 ポンド(7kg 弱)高いごとに死亡率が 12%低下し、椅子から立ち上がる所要時間が 6 秒短いごとに死亡率が 4%低下するという関連が示された。この研究には、63～99 歳の女性 5,472 人(平均年齢 78.7±6.7 歳)が参加。平均 8.4±2.4 年の追跡期間中に 1,964 人が死亡した。死亡リスクに影響を及ぼし得る因子(年齢、社会人口統計学的因子、生活習慣、臨床因子)を調整後、握力が高いほど、また椅子から立ち上がる速度が速いほど、死亡リスクが低いという有意な関連が示された。具体的には、握力の第 1 四分位群(握力が最も弱い下位 25%)を基準として、第 4 四分位群(握力が最も強い上位 25%)はハザード比(HR)0.67(95%信頼区間 0.58～0.78)で、第 3 四分位群も HR0.85(同 0.75～0.97)だった(傾向性 P＜0.001)。椅子から立ち上がる速度については第 4 四分位群が HR0.63(0.54～0.73)、第 3 四分位群は HR0.76(0.67～0.87)で、第 2 四分位群も HR0.79(0.69～0.88)だった(傾向性 P＜0.001)。筋力が強い高齢女性はガイドラインで推奨される身体活動量を満たしていなくても、死亡リスクが低かった。体重や除脂肪体重を考慮に入れて解析しても、筋力の強い高齢女性の死亡率は有意に低く、筋力と死亡率の関係は体格の違いでは説明できなかった。

Table 2. Hazard Ratios (HR) and 95% CIs for All-Cause Mortality According to Muscular Strength Levels (N = 5472)

Measure and model[a]	HR (95% CI)				*P* value for trend	Per 1 SD
	Quartile 1	Quartile 2	Quartile 3	Quartile 4		
Grip strength						
Weight, kg	<14	14-19	20-24	>24		
Total No.	1085	1632	1280	1475	NA	NA
Deaths, No. (mortality rate)[b]	554 (67.2)	695 (52.3)	405 (37.4)	310 (23.5)	NA	NA
Model 1	1 [Reference]	0.90 (0.81-1.00)	0.78 (0.68-0.88)	0.60 (0.52-0.69)	<.001	0.85 (0.81-0.89)
Model 2	1 [Reference]	0.94 (0.85-1.06)	0.85 (0.75-0.97)	0.67 (0.58-0.78)		0.88 (0.84-0.93)
Model 3	1 [Reference]	0.95 (0.86-1.07)	0.87 (0.76-0.99)	0.70 (0.61-0.82)		0.89 (0.85-0.94)
Model 4	1 [Reference]	0.94 (0.84-1.06)	0.83 (0.73-0.96)	0.65 (0.56-0.76)		0.87 (0.83-0.92)
Chair stand time						
Time, s	≥16.7	16.6-13.7	13.6-11.2	≤11.1	NA	NA
Total No.	2076	1304	1077	1015		
Deaths, No. (mortality rate)[b]	975 (60.2)	435 (39.1)	316 (33.9)	238 (26.5)		
Model 1	1 [Reference]	0.69 (0.62-0.78)	0.64 (0.57-0.74)	0.49 (0.43-0.57)	<.001	0.91 (0.88-0.94)
Model 2	1 [Reference]	0.79 (0.69-0.88)	0.76 (0.67-0.87)	0.63 (0.54-0.73)		0.96 (0.93-1.01)
Model 3	1 [Reference]	0.82 (0.73-0.92)	0.82 (0.71-0.93)	0.69 (0.59-0.79)		0.98 (0.94-1.02)
Model 4	1 [Reference]	0.82 (0.73-0.93)	0.79 (0.69-0.91)	0.66 (0.57-0.78)		0.98 (0.94-1.02)