

この会誌は、現在のところ年に1回の刊行ですが、巻頭言の執筆依頼を受け、既刊誌を改めて読み返して気づくのは、近年、確実に内容が充実してきていることです。年複数回の刊行や原著論文を増やすこと等の目下の課題はありますが、今、正に発展途上であり、今後の展開が大いに楽しみです。更なる会員数の増加および関連活動への会員の積極的参加も重要な課題と考えます。

ここでは、世相と身体活動に関する雑感を綴ってみたいと思います。

世相を見ると、実に多くの領域における近年の変化には驚くべきものがあります。自然環境分野は、地球温暖化とそれに起因するとされる気象災害の多発等、激変の脅威にさらされています。政治・経済分野の変化も、誰もが実感するところでしょう。科学技術分野の変化も大きく、IT環境や生物医工学の大変化が近年特に目立ちます。これらの環境のさまざまな変化が相まって個々人のライフスタイルに大きな影響を及ぼし、「身体活動」もまた大きな変化の渦中にあるといえます。

その意味で、身体活動の変化を記述し、その影響を分析し、身体活動をより良い方向に導くための介入を行い評価することを主たる目的とする「運動疫学研究」の意義は極めて大きいはずですが、しかし現状では、この分野の発展性が十分に引き出されていないような気がしてなりません。日本人を対象とした研究が不十分なことが影響しているかもしれませんが、より良い研究を増やすためには、研究を行うための環境整備とそれを後押しする政策・世論の支援が必要不可欠といえるでしょう。

そこで、運動疫学研究に携わる者はデータ分析にのみ関心をもつのではなく、例えば身体活動の効用に関するエビデンスや効果的な運動の方法に関する情報提供や運動推進に関する各種団体との連携事業などにも積極的にかかわることが、結果的に研究推進に好影響を及ぼすものと期待されます。

ただし、運動の効用を単純化して人々に示すことには注意が必要です。大抵の介入の効果には良悪の両面性があることを常に意識しておく必要があります。多くの学術論文を見ると、概ね一方の面を強調し、他方を申し訳程度に論じている場合が多いのではないのでしょうか。主張は単純なほうであればあるほど説得力が増すという基本原理がありますが、現実の人々に適用すると、時間経過とともに、有害事象や羊頭狗肉の効果しか認めない場合もあります。特に、ダイエット等に代表される短期間の介入効果の大きさを評価するような場合には注意が必要です。また、金科玉条とされがちなRCT（無作為化比較対照試験）も、無作為化する前の対象には大なり小なり選択バイアスの混入が避けられないものです。したがって、偏りのある小規模集団を対象にしたRCTにより推定された介入効果は一般集団における効果を保証するものではなく、敷衍した解釈には常に注意が必要です。特に、政策として多くの人々に向けて運動を奨励する場合には、慎重さがより必要と考えられます。

テレビや新聞等で、しばしば、新しい知見が得られたとの扇動的な文章を読んだり、対象や介入方法、評価が怪しい健康法の効果を紹介する番組を散見したりしますが、有害事象を見せずに過度な期待を抱かせる大きな偏りのある情報が多くの人々に向けて発信されています。こうした情報に多くの人々が操られている危険性があります。結果的に身体活動量が増えれば良いとする考え方もありますが、そのような場合には自らの判断で行動を選択していないので、さまざまな情報に振り回されたり、うまく効果が出ないと失望させたり無関心に陥らせたりするおそれがあります。

こういう世相に、科学的な視点を意識し判断する運動疫学研究者の果たす役割は大きいのではないのでしょうか。