



公共交通機関の利用が体型維持に有効

都市の次世代型路面電車（ライトレール・トランジット、LRT）が発達すると、市民の肥満防止にも有効であることが新しい研究により示された。車に乗らずにトランジットステーション（乗降施設）までの往復を歩くことでカロリーを消費することができると、研究グループは指摘している。

「固定レール交通システムが日々の通勤で歩く機会を作り、市民の健康に穏やかな有益性をもたらす。この有益性が社会規模になれば、決して小さなものではなく、交通機関や土地利用に関する政策を議論する上で意味のあるものとなるはずである」と、研究共著者の1人である米ドレクセル Drexel 大学（ペンシルベニア州）の Robert Stokes 氏は述べている。

米医学誌「American Journal of Preventive Medicine（予防医学）」8月号に掲載予定のこの研究は、米国立環境衛生科学研究所（NIEHS）の資金提供により実施された。

今回の研究では、ノースカロライナ州シャーロットに LRT システムが完成する前および、完成後に、住民 500 人を対象に調査を実施。運動レベル、身長と体重、近隣環境に対する感じ方、LRT 完成前後の公共交通機関の利用、LRT 利用に関する予定および、実際の状況などについて尋ねた。その結果、通勤に LRT を利用する人は、12～18 カ月の間に身長 5 フィート 5 インチ（約 165 センチ）の人で体重が平均 6.45 ポンド（約 3 キロ）減少していた。また、LRT を利用する人は、利用しない人に比べて肥満リスクが 81% 低かった。

「交通機関の計画者は、自治体および公的安全機関と協力して LRT の最大限の利用を促すべく、安全かつ魅力的な輸送環境を作っていく必要がある」と、Stokes 氏は付け加えている。米国では現在、主要都市で 32 の LRT システムが運行しており、利用者は年間 2 億人以上という。別の専門家も、大量輸送機関が多くの人にとって体を動かす誘因となることに同意を示すとともに、数々の研究から自動車内で過ごす時間と肥満との関連や、公共交通機関の利用性の高さや運動量との関連が認められていると指摘している。

[原文](#)

[2010 年 6 月 29 日 / HealthDay News]

Copyright (c) 2010 HealthDay. All rights