

2. ほぼ全速力の運動 (VO2 Max) は、長寿効果が禁煙の 10 倍

4 種類の運動の中でも特筆すべきは最大酸素摂取量 (VO2 Max)。

死亡率が急上昇する分かりやすい例は、たばこ。非喫煙者と比較した時に喫煙者の全死因死亡率は 1.4 倍増加する (40% 高くなる)。

VO2 Max の数値*a&c が平均以下 (下から数えて 25%~50% に当たる被験者) の場合、上位 25% (下から数えて 75%~97.6% に当たる被験者) に比べて同死亡率が 2 倍増加する (100% 高くなる)。

また、VO2 Max の数値が下位 25%*b の場合、上位 25% に比べて同死亡率が 4 倍、上位 2.3% の「エリート組**d」に比べて 5 倍も増加する。



まじめ先生のポイント解説*

上記のデータは 12 万人以上を対象とした大規模な研究を基にしています。2022 年に発表された類似の研究では、30 歳~95 歳の米退役軍人 75 万人の被験者を対象としていて、同様の結果が出ています。



まじめ先生のポイント解説*b

VO₂ Max が下位 25% の人は、平均以下（下位 25～50%）にまで数値を上げると全死因死亡率が 50% 下がります。