



ひまわり新聞
Your partner



日本人は座りすぎ がんや認知症のリスク増大

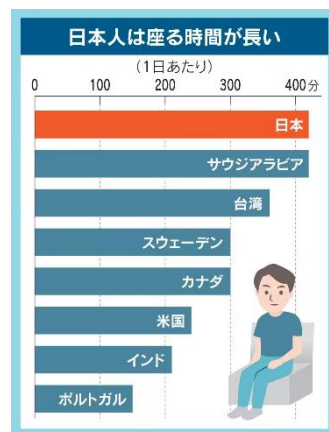
この記事は日経電子版に掲載された記事を引用しております。

あなたは1日何時間座っているだろうか。運動不足は気にしても、自分の座位時間を意識する人は多くない。座位時間の長さは様々な病気や不調のリスクをもたらす。座りすぎの健康への影響と改善策を紹介する。

■ 座って過ごす時間、健康を左右

スポーツ庁の調査によると、運動不足を感じている人は約78%に及ぶ。「健康のためには運動」と考える人は多いが、実は「座位行動」も健康を大きく左右する。座位行動とは、覚醒時に座ったり寝転んだりしているときのエネルギー消費量が1.5METs（メッツ、運動強度の国際指標）以下の行動を指す。

日本人は世界と比べ総座位時間が長い。2013年の国民健康・栄養調査によると、男性の38%、女性の33%が1日8時間以上座っていた。



座位と健康はどのように関係するのか。早稲田大学スポーツ科学学術院の岡浩一朗教授は「様々なメタ解析で、座位行動により心血管疾患やうつ病、2型糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まると報告されている」と指摘する。

■ 家事、立ち仕事増やして座位リスク下げる

座位リスクを下げるには、フィットネスクラブなどで運動するとよいと考えがちだが、そうでもないようだ。一般に運動はやや早歩きや軽い筋トレなど、3METs以上の中高強度の身体活動を指す。一方「1日の覚醒時間の行動割合をみた研究によると、中高強度の身体活動は3~8%に過ぎず、大半は座位行動と3METs未満の低強度の身体活動の時間だとわかった」と東京医科大学公衆衛生学分野の井上茂主任教授は説明する。

座位行動と低強度の身体活動はトレードオフの関係といえる。「座位を減らすにはスポーツで運動量を増やすだけでなく、家事や立ち仕事など3METs未満の身体活動を増やすとよい」（井上教授）



■ 座位の時間、女性が男性より少ない

面白いデータもある。帝京大学大学院公衆衛生学研究科の天笠志保さんの研究によると「地域や年代にかかわらず、女性は低強度の身体活動が多く、その結果 1 日に占める座位行動の時間が男性より 1 割も少なかった」。井上教授は「女性の方が家事などでこまめに動く機会が多いためではないか」と推察する。

座りすぎのリスクを減らすにはどうすればよいか。

まずは 1 日の総座位時間をできるだけ少なくすることだ。

「座位時間が長いほど、2 型糖尿病や死亡のリスクが高まる」

在宅ワークの普及も、座位時間が増える要因だ。「通勤や通学では意識

せずに低強度身体活動を増やす効用がある」。(岡教授) 通勤中は立つ、買い物は車を使わず歩く、食後はすぐに後片付けに立つなど、日常生活で立ったり歩いたりルーティンを組み込むことが大切だという。

■ 30 分間座ったら立ち上がる

もう一つ重要なのが、座りっぱなしにならないことだ。「座りっぱなししていると太ももの筋肉がほとんど収縮せず、代謝や血行が悪くなって、代謝疾患や心血管疾患のリスクなどが高まる」(岡教授)

岡教授のお勧めは、30 分に 1 回、3 分間立ち上がる「ブレイク・サーティー」だ。

井上教授も「立ち上がることで血圧調整のために自律神経の働きが変化し、関節も動かせる」と語る。運動と健康に関する研究者の学会では、演者の発表が終わるたびに立ち上がるようにしているところも多いという。

とはいえ、実のところ会議などこまめに立ち上がれない場面も多い。その際はかかとの上げ下げや貧乏ゆすりなど、座ったままできる運動を試してみよう。

自宅では電流を流して筋肉を刺激する EMS 機器やモーター駆動の機器など、座ったまま他動的に体を動かすツールを利用する手もある。できるところから座位時間を短くしたい。

座りすぎは様々な疾患のリスク招く

疾患名など	相対リスク※
不安症	1.48
うつ病	1.42
肥満・過体重	1.38
認知症	1.30
心血管疾患	1.24
がんによる死亡	1.18
脳卒中	1.16
2型糖尿病	1.10

※複数のメタ解析より

座位時間が長いほどリスクは高まる



座りすぎのリスクを防ぐには

総座位時間を減らす (1日8時間未満に)	<ul style="list-style-type: none"> 通勤中は立つ デスクワークを立って行う 近所の買い物は車でなく歩きで 家や職場でこまめに動く 	
1回の座位時間を短く	<ul style="list-style-type: none"> 30分に1回程度立ち上がり、歩くかその場で足踏みする 食後すぐの片付け、トイレに立ったらスクワットなど、日常生活のルーティンに 	
座っていてもできるだけ動く	<ul style="list-style-type: none"> 座りながらかかとを上げ下げ、足踏み EMS機器や健康器具などで足を動かす 座位中は頻繁に姿勢を変える 	