

# 座位時間が体に及ぼす影響について

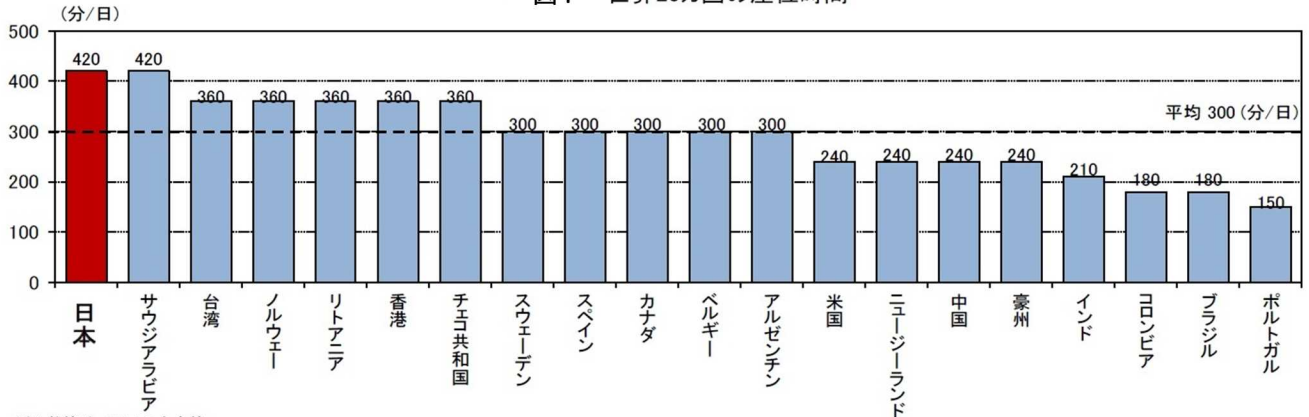
Q:日本人は「世界でいちばん、〇〇している時間が長い」というデータがあります。

〇〇に当てはまる言葉は何だと思いませんか？

■答えは『すわっている』でした。

世界20か国で、平日の座っている時間を調べたところ、日本はサウジアラビアと並んで「1日7時間」でした。

図1 世界20カ国の座位時間



(注) 数値は、平日の中央値。

(資料) The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):228-35.

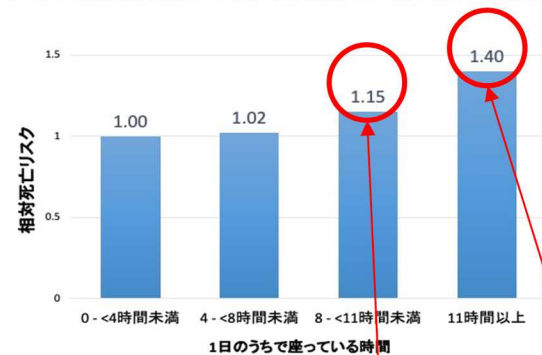
## ■「座りすぎ」が寿命を縮める

図2はオーストラリアで、45歳以上の成人男女222,497名を3年間ほど追跡モニターした「1日に座る時間と死亡リスク」にて調査結果です。

これによると平日1日の座位時間が8～11時間という人は4時間未満の人に比べ、死亡リスクが15%高く、11時間以上の人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%高まっていました。

この結果は運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクは変わらないとのこと。

図2 1日に11時間以上座っている人は、死亡リスクが1.4倍に！



Van der Ploeg, et al. Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222,497 Australian Adults. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

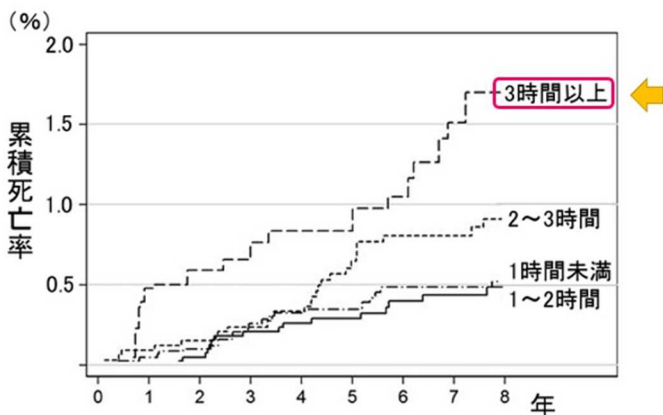
座位時間が8時間を超えると急に死亡リスクが上昇

何故座りすぎで死亡リスクが高くなるかというと、身体の約70%を占める足の筋肉が停止状態になることで血流が滞り、代謝機能が低下することが影響していると言われています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、全身に血液を循環させるポンプの役割をします。ふくらはぎの筋肉を長時間使わずにいると、下半身に下りた血液を心臓に押し戻せず血流が滞ります。それが長期化すれば、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心疾患、がん、さらにはうつ病や認知症などあらゆる病の引き金となるとされています。

今や座りすぎは、タバコやアルコールより危険だと懸念されています。様々な調査から、座り続けるリスクを時間に換算すると、1時間座り続けた場合には22分寿命が短くなると言われています。タバコを1本吸うと寿命が5分30秒縮むという説を考えれば、健康で長生きするためには、少しでも座る時間を短くして、体を動かす時間を増やすことが必要であることが分かります。

**長時間座らなければならない場合は、できるだけ30分に1度、少なくとも1時間に1度は数分の休憩をはさみ、立ったり歩いたりして体を動かすと良いでしょう。**それも難しい場合は、座ったままかかとを上げ下げする。膝を伸ばして脚を上げるなど、筋肉を動かすよう心掛けましょう。座らずに過ごすことは不可能ですが、少し動くことを習慣化すれば、座りすぎの悪影響を緩和できる可能性があります。ぜひ新しい習慣にしてはいかがでしょうか？

図3 1日のTV時間が3時間超えると数年後に死亡リスクが跳ね上がる！



Basterra-Gortari, et al. Journal of the American Heart Association. Television Viewing, Computer Use, Time Driving and All-Cause Mortality: The SUN Cohort, Volume: 3, Issue: 3, DOI: (10.1161/JAHA.114.000864)

アメリカの調査では、1日3時間以上TVを見る人は、それ以下の人よりも8年後の死亡リスクが2倍以上になるという結果が出ています。



### 【デスクワーク中でもできる足の運動】

もともとはエコノミークラス症候群予防のための運動ですが、デスクワークでも健康を保つための対処法に役立つと思います。

#### ○ 予防のための足の運動



出典: 厚生労働省ホームページより 『エコノミークラス症候群の予防のために』