

座りすぎに注意！！

「あなたは1日何時間座っていますか」と聞かれた時、すぐに回答できるでしょうか。能動的ではない行動を自覚することは難しく、把握されていないケースが多いようです。しかし、座っている時間が長いと健康リスクが上昇することが分かっており、注意が必要です。

●○座位行動(座る)と健康リスク○●^{1)~4)}

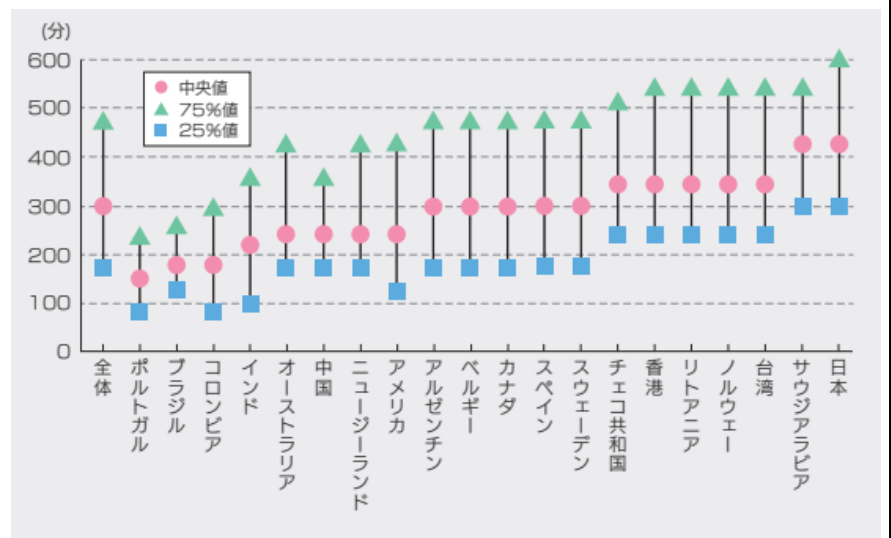
「座位行動」とは、座っている、横になっている、といった就寝中以外で身体的に活動していない状態のことです。近年の研究で、この時間があまりに長いと健康問題が発生することが明らかとなっています。25歳以上の成人を対象とした調査で、テレビ視聴時間が1日1時間増えるごとに、総死亡率が11%上昇するとの報告があります。(テレビ視聴は長時間の座位行動につながるため、座位時間の代替指標として用いられています。)また、テレビを1時間視聴するごとに、寿命が21.8分短くなるとの指摘もあります。座位による健康リスクについての重要なポイントは、日ごろから運動習慣がある場合でも、座っている時間が長い場合、上記の健康リスクは充分には減らないという点です。健康を意識して運動習慣がある方も、一度自身の座位時間がどの程度あるか確認してみましょう。



●○日本人は座りすぎ？○●^{5),6)}

20か国を調査したところ、日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間であったという報告があります。日本人の座位時間を上昇させている要因として、デスクワーカーの多さや、業務中に不用意に立ち歩く人が少ない文化などが影響しているかもしれません。日本の就労者を対象とした別の報告では、対象者の約70%を占めるデスクワーカーが、勤務日に70%近く座っており、長時間(30分)連続した座位時間が勤務期間の約25%を占めているとのことでした。昨今はリモートワークの環境なども整備され、座りすぎに拍車がかかっているかもしれません。

平日の座位時間(座位行動_厚生労働省資料)



●○座位時間を減らそう○●^{7)~9)}

これまで、多くの国の身体活動ガイドラインにて、中強度以上の活動が推奨されてきましたが、近年は座りすぎ対策も徐々に盛り込まれる方向で動いています。身体活動指針について、イギリスでは2011年に、オーストラリアでは2014年に、WHOでは2020年に、これまで提唱してきた中強度以上の身体活動に加えて、座位時間を減少させることについて言及されています。では、具体的に座位時間をどこまで減らせばよいのか気になるところですが、残念なことに国際的にもまだこれといった基準があるわけではありません。ただ、1日の座位時間が8時間以上を座りすぎに分類している報告が多いようです。ひとまず、座位時間が8時間を超えていないか日頃の生活を振り返ってみましょう。とはいえ、業務によっては座る時間を短くすることが困難なケースもあります。その場合は、30分に1回立ち上がって歩くだけで、座りすぎによるリスクを軽減できることが知られています。こまめに立ち上がって動く習慣をつけましょう。座りすぎを教えてくれるスマートウォッチなどを活用しても良いかもしれません。ウォーキングやランニングといった運動習慣に加えて、日常生活におけるちょっとした活動の積み重ねが大切です。



参考)

- 1) 座位行動の定義とその実態_e-ヘルスネット
- 2) Circulation. 2010 Jan 26;121(3):384-91.
- 3) Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30.
- 4) ストレス科学研究,29,20-27(2014)
- 5) スポーツ庁 Web 広報マガジン「日本人の座位時間は世界最長7時間」
- 6) 「座位行動」_厚生労働省 HP
- 7) Chief medical officers London: England, 2011.
- 8) Australian Government, Department of Health, 2014
- 9) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

山口市小郡下郷844-4

三好薬局