

⑱ ご存じですか？ 座りすぎと死亡リスク

デスクワークなどで座っている時間が長いと、肩凝りや腰痛に悩まされがちです。

近年は、座りすぎにより死亡率が上昇することが分かってきました。2011年に公表された世界20カ国における座位時間の実態をまとめた研究では、日本人の座位時間が最も長いと報告されています。ただし、日本人だけが突出しているわけではなく、世界中で『座りすぎ』が問題になっており、様々な健康被害を生み出しています。

たとえば、オーストラリアのベーカー心臓病・糖尿病研究所が、25歳以上の男女8,800人を対象に6.6年にわたり追跡調査した研究によると、テレビを1日4時間以上見ている人は、1日2時間未満の人よりも死亡率が1.46倍も高いことが報告されました。座りすぎが総死亡率に及ぼす影響については世界中の国々から研究報告があり、それらをまとめた研究によると、座位時間が1日8時間以上になると死亡リスクが急激に上がることが指摘されています。

下肢には全身の約70%の筋肉があり、長時間動かさないでいると、糖の代謝や脂肪の分解が滞り、血流も悪くなります。このような座りっぱなしの生活を続けていると、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こし、ひいては心疾患や脳卒中、がんなどをまねきやすくなります。

健康を気にする人は、週末にジムに通ったり、ジョギングをしたりしますが、平日は座りっぱなしの人が多いいということも知られています。座りすぎの健康リスクを少しでも減らすためには、普段からこまめに身体を動かすことが重要です。できるだけ頻繁に姿勢を変え、少しでも動くことが望ましいとされています。できれば30分に1回、3分程度休憩を取り、強度は問わないので体を動かすようにしましょう。仕事中に立つのが難しければ、椅子に座ったままの足踏み、かかとの上げ下ろし、軽い屈伸などのエクササイズもお勧めです。

ご自身の環境づくりも大切です。スタンディングデスクで作業をするという選択もあります。立つだけでも筋肉を使い、無意識に足を動かします。普段使っている机に昇降デスクを置けば、立って仕事ができます。リモートワークが増えている今こそ、体を動かす習慣を身に付けてみませんか。

座りすぎによる不健康スパイラルイメージ



⑱座りすぎ対策に関する世界の動向

近年、成人（高齢者を含む）や子ども・青少年など、あらゆる世代の人々において、身体活動指針で推奨されている身体活動量のある程度充足していたとしても、それ以外の時間の長時間にわたる座位行動、いわゆる座りすぎが種々の健康問題を引き起こすことが知られるようになってきました。座位行動とは、「座位、半臥位または臥位の状態で行われるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されています。

成人を対象にした座位行動の健康影響に関する観察研究のシステマティックレビューによると、座りすぎは総死亡、心血管疾患死亡・罹患、がん死亡・罹患、2型糖尿病罹患等と関連することが示されています。また、子ども・青少年の場合、座りすぎが体力および心血管代謝の健康、肥満症、社会性行動、睡眠時間等と関連することが指摘されています。

しかしながら、現状では世界中の国々において成人のみならず子ども・青少年においても座位行動（たとえば、一日の総座位時間）はかなり長いことが知られており、日本人の場合も例外ではないことが報告されています。

このような状況を背景として、諸外国では身体活動指針に「座位行動」に関する指針が盛り込まれるようになってきました。たとえば、カナダでは1日の座位時間を8時間未満に抑えることや、余暇のスクリーンタイムを一日2時間までとし、長時間連続した座位行動を頻繁に中断することを奨励しています。オーストラリアでは、各年齢層（0～5歳、5～17歳、18～64歳、65歳以上）に加え、妊娠中の人、障害や慢性疾患を有する人のための身体活動・座位行動指針が公表されています。特に、子ども・青少年用として、健康的な成長を支えるための身体活動・座位行動・睡眠を24時間の行動として捉え、バランスの取れた活動的ライフスタイルを毎日送ることが奨励されています。

日々の何気ない、座るという（寝そべるを含む）行為ですが、「座りすぎ」を是正することは、未来の子供たちへの大切な道しるべになるかもしれません。

参考文献：柴田愛ら．世界各国における座位行動指針の策定動向．運動疫学研究，2023（早期公開）．

⑳私の座位行動時間、大丈夫?! セルフチェックと対処法

皆さんは、一日あたりどの程度の時間、座って過ごしているか認識していますか？座るといふ行為は悪いことではないので、適度にまたはシチュエーションに応じて腰を下ろすといふことは避けられません。ただ、一日どの程度の時間座っているかといふと、ハッキリと答えられる人は少ないと思います。また、こまめに立ち上がっているつもりでも以外と長時間座り続けていたりするのも現実ではないでしょうか。

私たちの座るといふ行為は、日常の中で大きく次の三つ「**仕事**（デスクワーク・会議・聴講など）」「**移動**（車の運転や乗車・電車や飛行機移動など）」「**余暇**（テレビ視聴・スマートフォン操作など）」に分けられます。ある一日を振り返り、一日の座位時間を算出してみましょう。

「仕事」で「座っている時間」（ ）時間（ ）分

「移動」で「座っている時間」（ ）時間（ ）分

「余暇(テレビやスマホの利用など)」で「座っている時間」

（ ）時間（ ）分

トータル8時間以上の人は、「⑱ご存じですか？座りすぎと死亡リスク」でも述べたように、何らかの対策を始めたほうがよいでしょう。例えば、家にリモコンはいくつありますか？テレビ・照明・空調などなど・・・？ リモコンが手元にあると、指先の動きだけで生活を調整できます。便利な反面、それが座りすぎや身近な運動不足につながってしまいます。これは、コックピット症候群などと言われます。リモコンを手元に置かないことで、歩数が2,000歩も増えたという研究もあります。「あるきた」の立ち上がり回数のチェックをはじめ、こまめに立ち上がることを心掛けることは言うまでもありません。まずは、生活スタイルを見直してみませんか？

②1 座りすぎによるむくみ ～その原因と対策～

長時間座りっぱなしで仕事をせざるを得ない人にとって、足のむくみが気になる人が多くいます。

座っている間は、体重の大部分が椅子の座面によって支えられます。この間、長時間お尻や太ももが圧迫された状態となり、この体勢が続くと血液循環が滞っていきます。血液の循環が滞ると、血管から染み出る水分がお尻や太ももより下の部分に溜まり、むくみの原因となります。

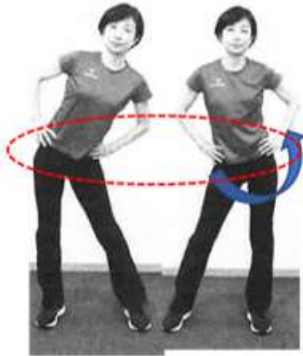
さらに注意が必要なのは、リンパの流れが滞ることです。リンパとは血液とは異なる経路で体内を循環している液体で、リンパ管は毛細血管のように全身に張り巡らされています。リンパの役割は、体内の余分な液体や老廃物を回収、排泄や免疫機能をつかさどることです。運動不足や座りっぱなしの姿勢が原因で下半身のリンパの流れが滞ると、体内の老廃物がふくらはぎに溜まり、むくみが生じます。特に、膝の裏にはリンパが集まるリンパ節があるため、立ちっぱなしや座りっぱなしで長時間足を動かさずに仕事をすると、リンパが滞りやすくなります。血液と同様に、足に溜まったリンパを押し上げ全身に循環させることが、むくみの改善に繋がります。

こまめに立ち上がることはもちろんですが、立ち上がった際、状況的に立ち上がれないときでも、カラダの巡りを絶やさないことを心掛けましょう。



立ち上がった時に

腰回し



腰幅程度に脚を開いて立ち、おへそで水平に円を描くようにして腰を回す。

前後屈

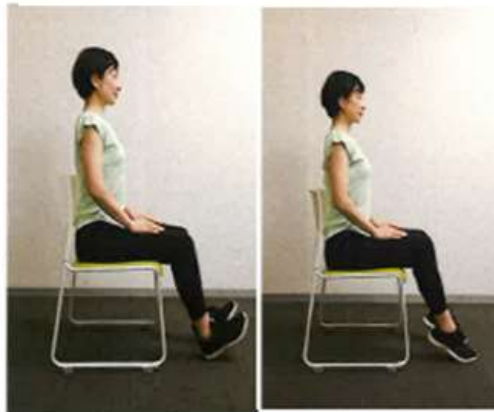


腰幅よりやや広く脚を開いて立ち、ゆっくり上体を倒して戻す。次に腰に手を添えて、腰を押し出すようなイメージで身体を反らす。

座ったままで

かかと&つま先上げ

【ポイント】←
ゆっくり10回程度ずつ
早く20回程度ずつ
おこないましょう。



太腿裏のばし

【ポイント】

左右8～10秒程度ずつ
おこなっていきましょう。
深く倒すより、
背すじを伸ばして骨盤を
前傾させるのがポイントです。



②座りすぎによるメンタルへの影響

近年、勤労者におけるメンタルヘルスの悪化が社会的問題になっています。仕事に関する不安、悩み、ストレスがあると感じる労働者の割合は過半数を超えており、メンタル不調により休業または退職した労働者がいる事業所の割合が増加していることも報告されています。従業員のストレスチェックが義務化されるなど、国による対応も始まっていますが、一人ひとりが自分のメンタルヘルスを守る対策をとることも重要です。

中強度以上、ややきつい程度の身体活動が多い集団は抑うつ発症が少ないなどメンタルヘルスが良好なことが知られています。また、仕事の合間のストレッチ運動は、快感情や高揚感などポジティブな心理状態を誘発することが示唆されています。更に、運動後には認知機能が有意に向上することも明らかになりつつあります。とはいえ、なかなか実践できない環境（雰囲気）だという声も耳にします。哲学者のジャン＝ジャック・ルソーやカントがよく歩いていたことは有名な話ですが、移動や仕事での Natural・Movement が大切なのかもしれません。

現在、座位行動を身体活動に置き換えること、すなわち日常生活において座位時間を減らし、身体活動量を増やしていくことが、心身の健康の維持・増進に貢献することが明らかになってきました。成人においては座位行動を中高強度身体活動（階段の上り下りやスクワットなど）に置き換えていくことが心身の健康への恩恵が大きいと言われていています。一方、シニア世代においては、トータル 10 分程度の座位時間を立ち上がってお茶を入れる、用事を足すなど、こまめに低強度身体活動に置き換えていくことでも抑うつなどに恩恵が得られる可能性があることが報告されています。

WHO（世界保健機構）憲章では、健康とは「完全な肉体的、精神的、及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」としています。「健康」とは、単に「病気がない状態」だけが「健康」なのではなく、人々が長い人生を有意義に生きていくことを健康の要素の一つとしてとらえていく必要があるのではないのでしょうか。

参考文献：甲斐ら,2016.日本人勤労者における座位行動とメンタルヘルスの関連
厚生労働省.事業場における労働者の健康保持増進のための指針.改正 令和5年3月31日
健康保持増進のための指針公示第11号
岡ら,2023.厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
分担研究報告書.座位行動を身体活動へ置き換えることは健康リスクを改善するか？