

アンケートからみえた座位時間の増加のリスク

【はじめに】

長時間の座位行動が、肥満、体重増加、2型糖尿病、一部のがん、冠動脈疾患発症、総死亡などのリスクと関連があることが、これまでの多くの研究でわかってきています。それらの研究のほとんどが、何年にもわたる長期間の影響について調べています。今回は、2ヶ月間という短期間における座位時間の変化が心身にどのような影響を与えるかについて調べてみました。

【方法】

調査では、スポーツクラブ会員に対して、スマートフォンアプリを利用して2020年4月の緊急事態宣言に伴う2ヶ月間の外出自粛要請期間中（以下、期間中）についてのアンケートへの回答を求めました。分析では、回答者を座位時間が増加した者（増加群）、変わらなかった者（不変群）、減少した者（減少群）の3群に分けて比較検討しました。

【結果および考察】

期間中は在宅時間が増えるなど生活に変化が生じており、増加群は66.6%を占め、減少群はわずかに3.3%でした。

体重が「増加した」割合は増加群、不変群、減少群の順で高くなっていました（図1）。反対に「減少した」割合は増加群、不変群、減少群の順で低くなっていました。座位時間の増減は体重の増減と強い関連が認められました。

「体力の低下」は体重と同様の傾向を示し減少群で53.7%、不変群で57.9%、増加群で84.0%と「低下した」と感じている割合が高くなりました。座位時間の増加は体力低下に強く関係していると考えられました。

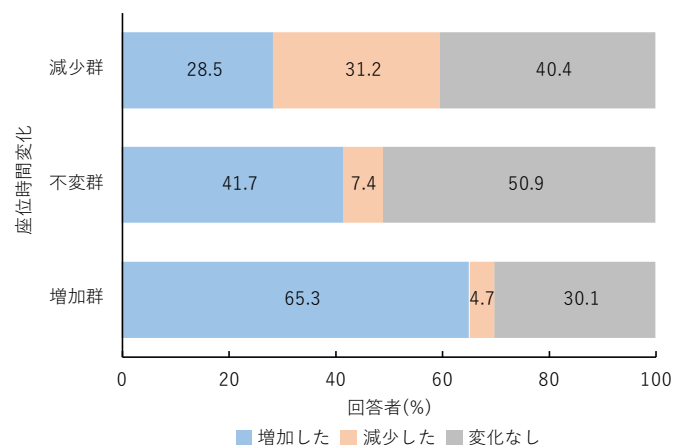


図1 座位時間の変化による体重変化

肩こり・腰痛が「悪化した」割合は、図2のように増加群、不変群、減少群の順で増加し、「悪化しなかった」割合は減少していました。特に、増加群は他の2群と「悪化した」および「悪化しなかった」割合で大きな差がありました。肩こり・腰痛も座位時間の増減の影響を受けると考えられました。さらに、傾向は弱いものの、持病の悪化、食欲の低下、寝つき寝起きの悪化と座位時間の増加に関連がありました。

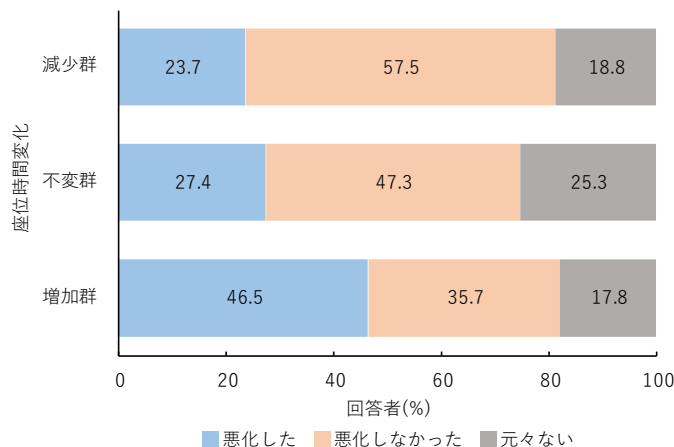


図2 座位時間の変化による肩こり・腰痛の悪化

図3のように減少群及び不変群と比べて、増加群は気分が暗く「なった」と感じた割合が非常に高く、「ならなかった」で低い割合を示しました。座位時間が増加すると、気持ちが暗くなるがちになるようです。また座位時間が増えると、イライラする機会や孤独感を感じる機会もふえる傾向もありました。

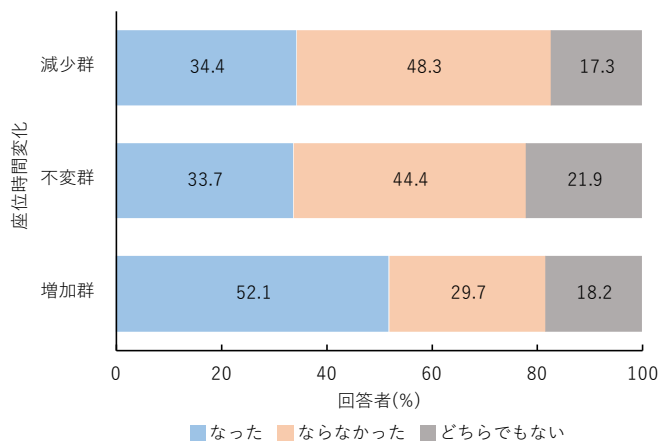


図3 座位時間の変化による気持の暗さの変化

【まとめ】

期間中は、やはり座位時間が増えた方が多数いらっしゃいました。今回の結果から、2ヶ月間という短期間でも座位時間の増加が、心身に少なからず影響を及ぼすことがわかりました。長期的健康リスクだけでなく、短期的な健康リスクの面からも、工作中や日常生活の中で座って過ごす時間が長いと感じる方は、立ち上がってこまめに体を動かす習慣を身につけましょう。