

健康のために“座り過ぎ”に注意

近年、ワークスタイルやライフスタイルが大きく変化し、デスクワーク、テレビの視聴や車の運転など一日の大半を座って過ごすことが増えてきました。食事や運動などの生活習慣が健康に影響することは多くの方が理解していますが、「座りすぎ」が健康リスクを高めることはあまり知られていません。

ここ 15 年程の間に、座りすぎの健康リスクに関する研究が非常に進んできました。多くの研究により、テレビの視聴、パソコン作業などの「座位行動（座って行う行動）」の時間が長いと、普段適度に運動をしていても、死亡や動脈硬化性疾患のリスクが高まることがわかってきました。

例えば、余暇におけるテレビ視聴や読書などの座位時間が1日6時間の人は、3時間未満の人よりも総死亡リスクが男性で17%、女性で34%も高いことを示した研究があります（下図）。また、別の研究では、週に7時間以上の身体活動を行っても、テレビ視聴時間が1日7時間以上の人は、1時間未満の成人と比べて総死亡リスクが47%、冠動脈リスクが2倍高かったことが報告されています。さらに、テレビ視聴のために1時間座り続けるごとに、平均寿命が推定で22分間短くなるという衝撃的な研究結果も示されています。

米国スポーツ医学会は、「定期的な運動に加えて総座位時間を減らしたり、座位行動の合間に立ったり、短時間の身体活動を行うことによって健康上の恩恵がある」としています。

生活の変化に伴い、ますます座位時間が増えがちになります。座りっぱなしの生活を避けることが、健康を改善する重要なポイントになるかもしれません。座る時間が長くなる場合には、頻りに姿勢を変えたり、立ち上がってストレッチをしたり、ゆっくり歩いたりするように心がけましょう。日々のちょっとした行動の積み重ねが健康を維持するためはとても大切であると言えるでしょう。

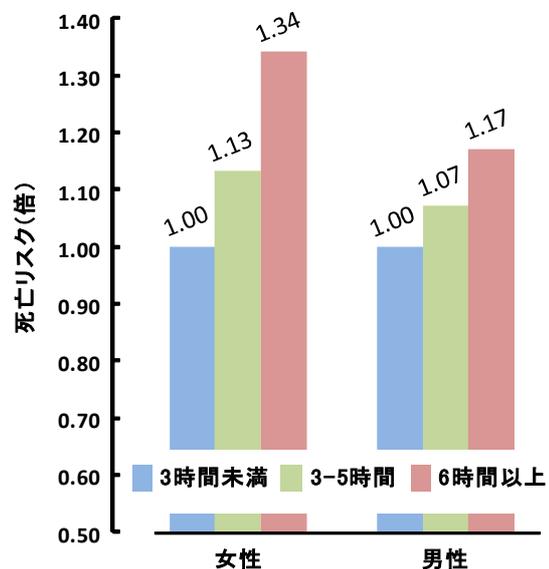


図 1日の座位時間と総死亡リスク

Patel AV, et al. (2010)より作図

1. Patel AV, et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in prospective cohort of US adults. Am J Epidemiol 2010; 172: 419-429.
2. Matthews C, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. Am J Clin Nutr 2012; 95: 437-445.
3. Veerman J, et al. Television viewing time and reduced life expectancy: a life-table analysis. Br J Sports Med 2012; 46: 927-930.
4. Garber CE, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc 2011; 43: 1344-1359.