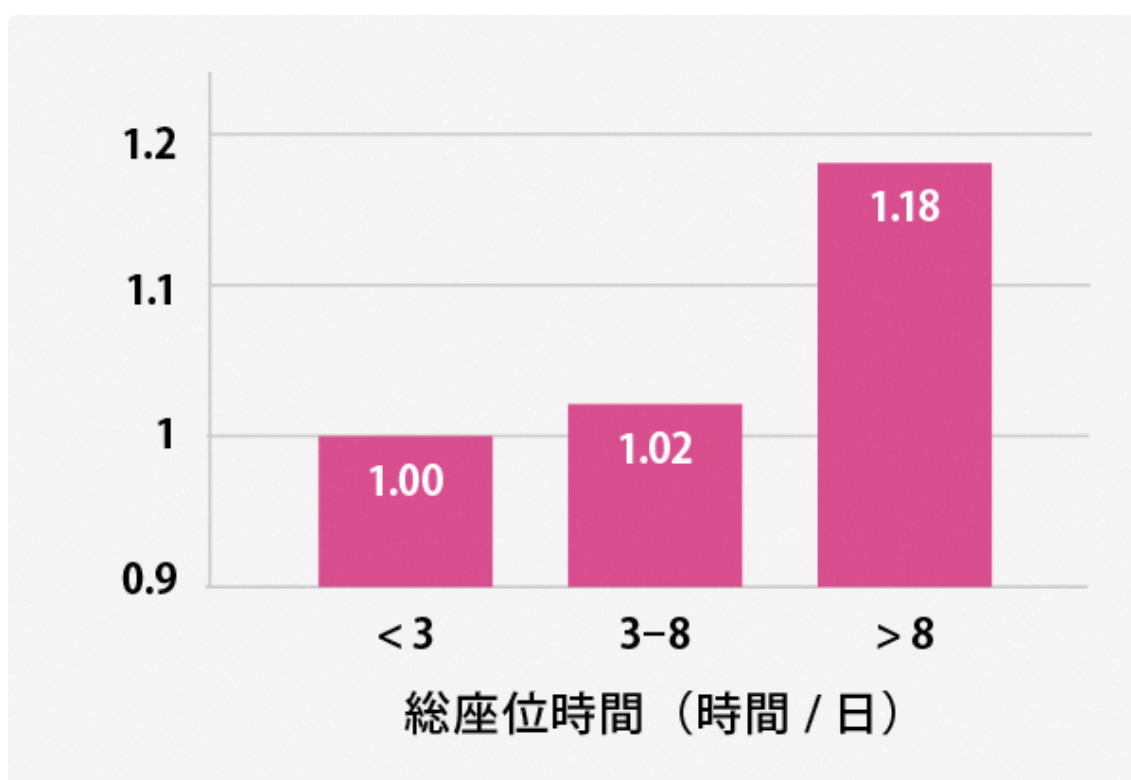


## ①座りすぎにはどのような健康リスクがあるのか？

45～74歳の日本人男女8万3000人を9年近く追跡した研究において、日頃から適度な運動をしていたとしても、座る時間が長い生活を送っていると死亡リスクが高くなることが分かりました。特に男性において、座る時間が1日3時間未満の人たちと比べて8時間以上だった人たちは総死亡リスクが20%近く高かったのです。

### 日本人の総座位時間と総死亡の関連

男性



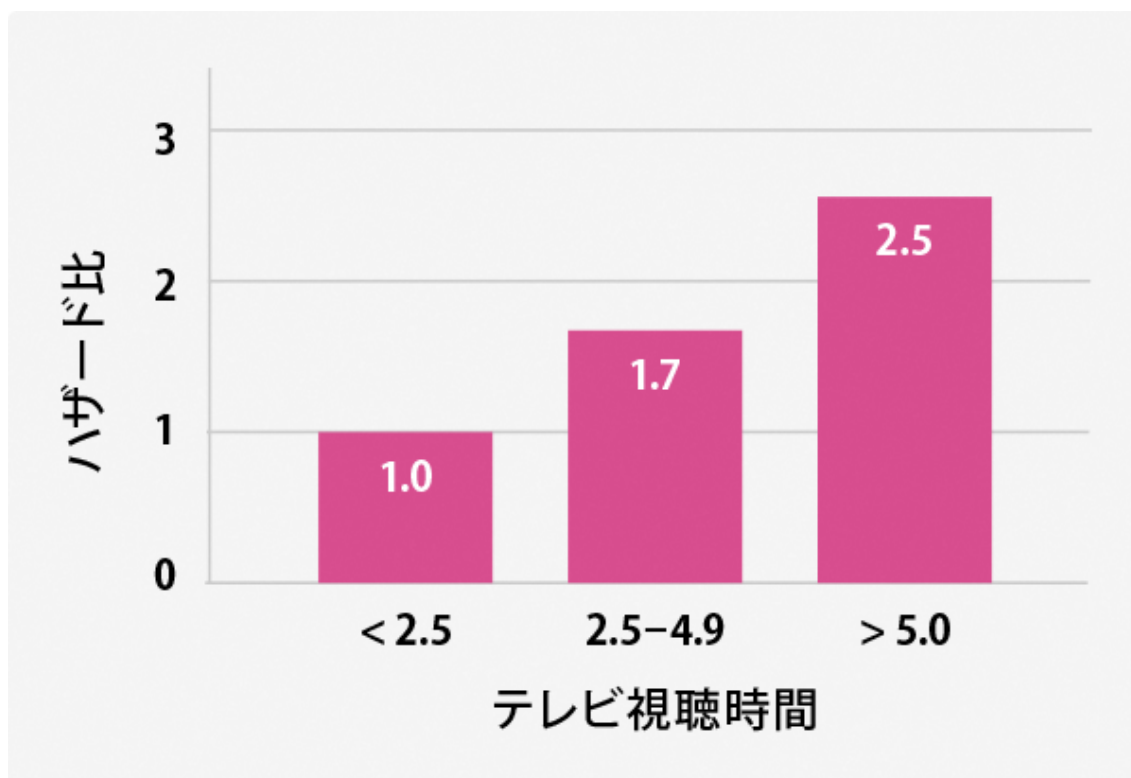
男性の場合、1日8時間以上の座りすぎが総死亡リスク↑

45～74歳の日本人83,034名を8.7年間追跡（死亡数4,564件）

年齢、調査地域、就労状況、糖尿病罹患、喫煙状況、飲酒状況、BMI、摂取エネルギー量、身体活動状況を調整

また、座りすぎの代替指標であるテレビ視聴時間と肺塞栓症（エコノミークラス症候群）による死亡との関係も、日本人中高齢者を対象にした研究で明らかにされています。その他にも、座りすぎは高血圧症や心疾患、ある種のがんなどの病気も誘発し、結果として死亡リスクを高めることが明らかになっています。

## テレビ視聴時間と肺塞栓症死亡の関連



40～79歳の成人 86,024名を 19.2年間追跡（肺塞栓症死亡数 59件）

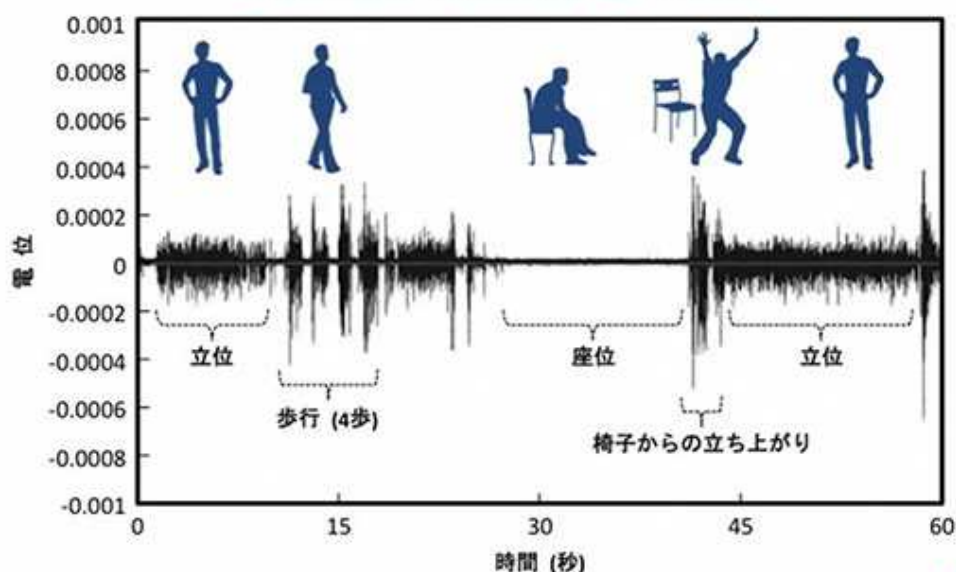
年齢、性、BMI、高血圧・糖尿病の既往歴、喫煙状況、メンタルストレス、教育歴、歩行活動、スポーツ活動を調整

## ②座りすぎが健康に悪影響を及ぼすメカニズム

立ったり歩いたりしているとき、筋肉の細胞内では血液中から糖や中性脂肪が取り込まれエネルギーとして消費される「代謝」が盛んに行われます。ところが長く座り続けると全身の代謝機能を支えてきた脚の筋肉が活動せず、リボタンパクリパーゼの分泌が低下します。つづいて高血糖症、高インスリン血症、脂質異常症といった具合に、代謝機能や血液の流れが悪くなります。また、座って脚の筋肉がほとんど動かないと、「第二の心臓」と言われるふくらはぎの活動は停止状態に陥り、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの働きが停止して、全身に酸素や栄養を送る血流が滞ってしまいます。その結果、肥満や糖尿病などの代謝疾患や心疾患のリスクが高まるなど、健康を大きく損なうことが分かっています。座りすぎでカラダが悲鳴を上げているかもしれません。幸福な未来のためにも、生活スタイルを見直しましょう。

### 筋収縮をほとんど伴わない座位行動

各動作ごとの脚部筋電図の様相



Hamilton et al. *Diabetes*, 2007

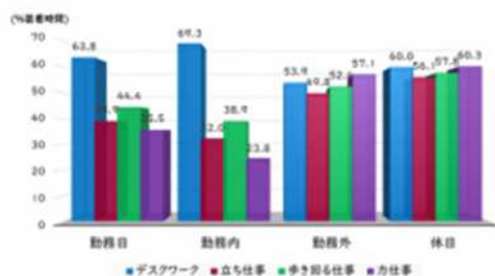


### ③知らず知らずに座り続けている働き盛り世代

日本人成人の平日の座っている時間は世界一長いことをご存じですか？特に長時間労働が問題視される日本では、働く世代に「座りすぎ」の対象となる人が多いのです。40～64歳の日本人を対象に調査したところ、1日の平均的な総座位時間は8～9時間でした。たとえば、デスクワーカーの場合、デスクと昼食時に座っている時間は6～7時間、夕方に会社を出て居酒屋で一杯、帰宅後にテレビやスマホを見る間も座っていればプラス2～3時間、合計8～10時間になります。最近、1日8～9時間以上座っている人は、総死亡のリスクが高まる可能性があることが、先行研究のまとめにより分かってきました。働き世代こそ、ご自身が「どの程度座っているのか」を改めて認識していただきたいと思います。



### 仕事形態による総座位時間の差異



デスクワーカーにおける勤務日(勤務内)の座りすぎが顕著



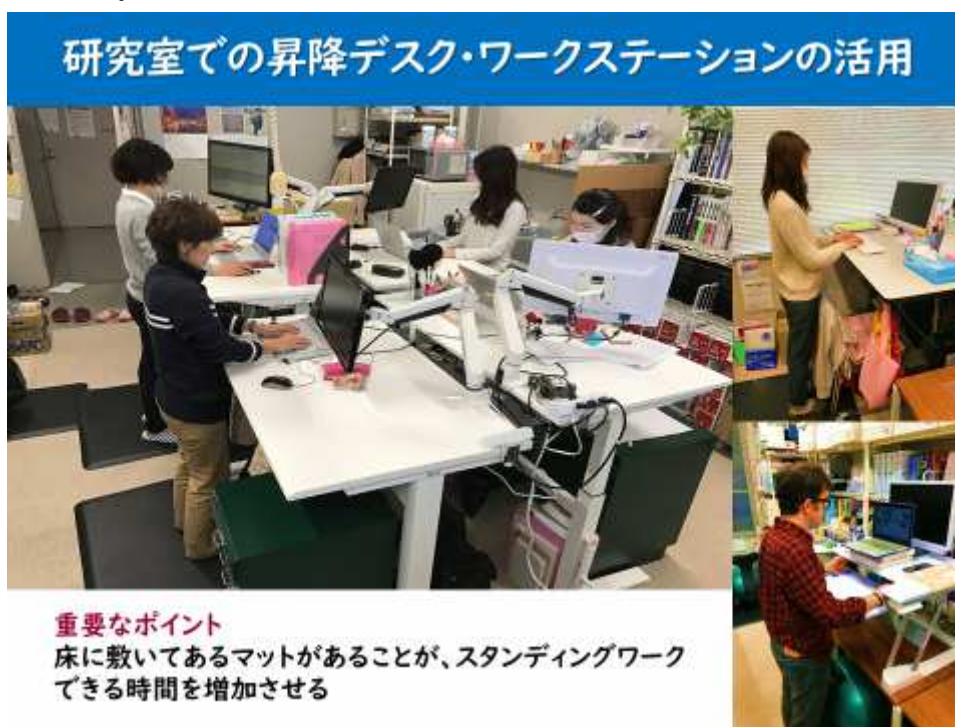
#### ④日頃の生活の中でできる座りすぎ防止対策

近年、生活環境や仕事環境の機械化と自動化は益々加速し、私たちの身体活動は著しく省力化しました。日常生活を振り返ってみましょう。どのように洗濯や掃除をしていますか？立ち上がることなくリモコンでテレビや照明の操作もできます。機器に声を掛けるだけで、照明や音楽、宅配の手配までできるようになり、もはや「指」さえも使わなくて済むようになりました。技術の進歩とともに、私達は生活スタイルにも気を配らなくては、人間本来の身体活動を維持することが難しい時代が来たということでしょう。また、オフィスの雰囲気として、じっと座っていることが評価される環境もぬぐえないかもしれません。どのように座りすぎからカラダを守れるのでしょうか。少し意識して座りすぎを減らす必要がありそうです。



## ⑤座りすぎ防止対策に効果はあるのか？

ある企業では、座りすぎ防止のために、座っても立っても仕事ができるスタンディングデスクが導入されました。すると、体調面の改善に加え社員の働き方にも影響を与えていることが分かりました。社員の声として、「(立つのと座るのは) 半分半分くらい」、「カラダがごわごわになることが減った」、「腰痛が楽になったかもしれない」、「スピード感がアップしたイメージ」、「コミュニケーションが増えた。(立ち話の) 場面が非常に増えてきた」、「あちらこちらで社員同士が立ち話をする光景が見られるようになり、職場の風通しがよくなった」などが挙げられました。長く座って働くことが当たり前だったこれまでの日本の職場。座りすぎのリスクを減らす取り組みは、オフィスの風景を変えていくことにもつながっていくかもしれません。



資料提供：岡浩一朗『「座りすぎ」が寿命を縮める』

### 【著者】

早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木 邦子  
同 教授 岡 浩一朗