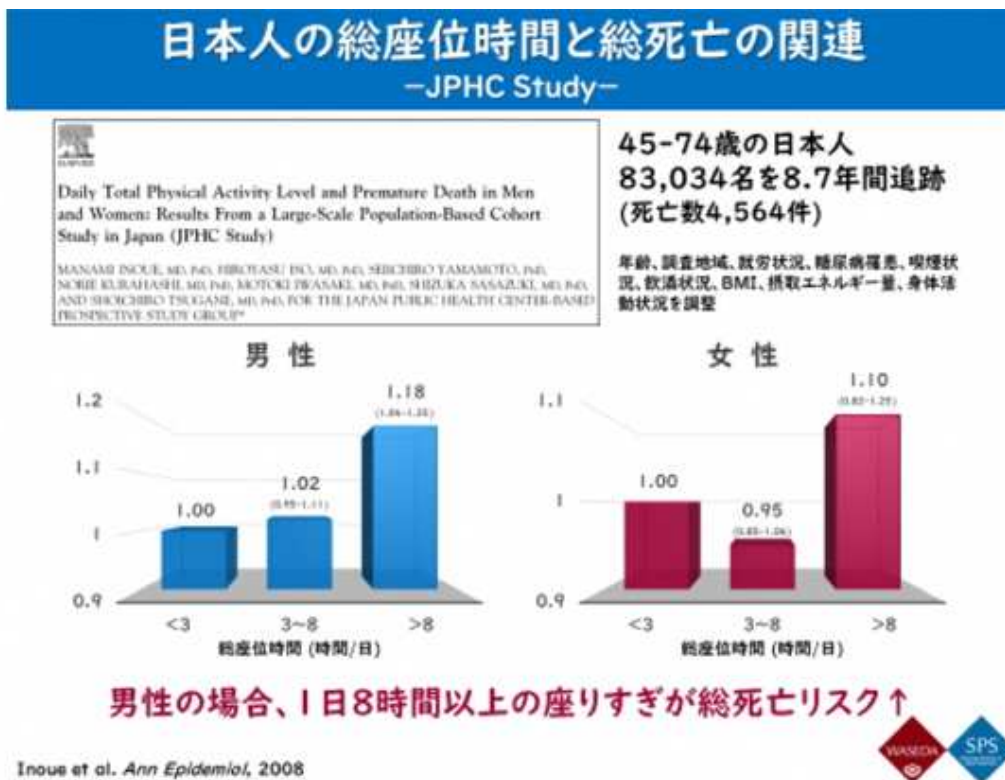


⑥新型コロナウイルス感染症予防対策による外出自粛を振り返る

新型コロナウイルス感染症予防対策による外出自粛の際、家の中でじっとしていた方も多いのではないのでしょうか？自粛＝安静は間違いです。運動不足の毎日が続き、「このままでは危ない！」と危機感を覚えた人も少なくないのでは？WHO（世界保健機関）の発表によると、世界の死因の6%は運動不足、実際は死因トップ4に位置しています。

さらに、運動不足は乳がんおよび結腸がんの主要因の25%、糖尿病の27%、心疾患の30%を占めています。厚生労働省の調査では、身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

また、生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量（「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計）の増加に従って上昇すると言われています。長期的には10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。

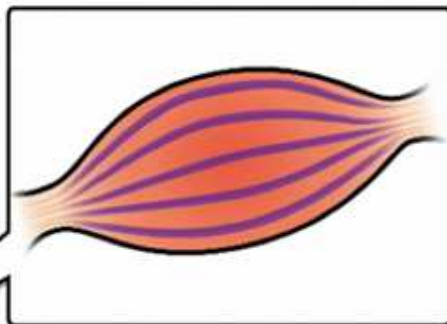


もう一つ、重要なことがあります。「Sitting is Killing You」直訳すれば「座ることがあなたを殺す！」です。「大げさな」「まさか」と思われた方もいるでしょう。しかし、ニューヨークタイムズやワシントンポストなど世界中で読まれているメディアでも取り上げられ、現代人特有の命を縮める要因として、今、世界的な関心が高まっている健康問題が「座りすぎ」です。

「座りすぎ」は「タバコやアルコールよりも健康に悪い」と指摘する専門家もいるくらいです。米コロンビア大学医学部の研究チームによる研究では、「座って過ごす時間が長すぎると、年齢や性別や運動習慣のあるなしにかかわらず、死亡リスクが格段に高まる」という衝撃情報が発信されています。

何か特別なことをしたから「座りすぎ」になるわけではありません。デスクワーク、会議、テレビ、スマホ、食事、電車や車での移動、運転、授業や講義の受講……そんなごくごく日常の座っている時間の中に、重たい病を呼び込む要因や、死因が潜んでいるから怖いのです。

座りすぎると…



筋肉を動かさない
→血流を悪くし病気のリスク

まだまだ続くと思われる新型コロナウイルス感染症予防対策。テレワークや余暇の過ごし方には注意が必要です。歩くことを意識する、簡単な運動を生活に取り入れる、デスクワーク時に定期的に立ち上がる、またはデスクワーク自体を立って行う環境にするなど、ご自身にできることから積極的に取り組んでみてください。

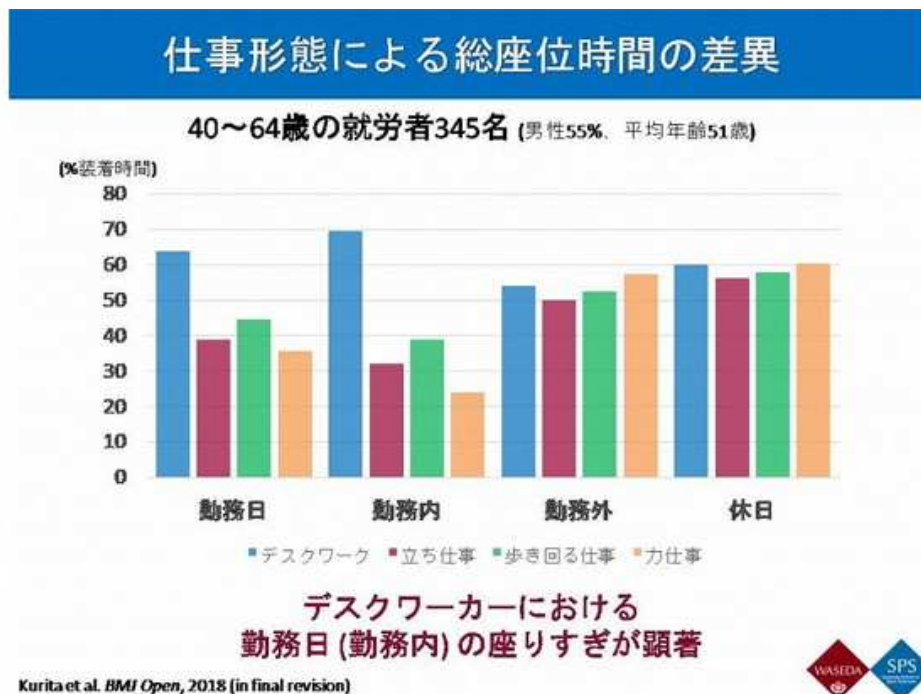
⑦身体の訴え、聴いていますか？

「体調良し」本当ですか？体調と一言でいっても、食事や睡眠、運動、ストレスなどにより、自律神経のバランスや代謝に至るまで日々微妙に変化しています。

コロナ禍で働く方々へのインタビューにおける50代男性・会社員の方の事例をご紹介します。自粛明けの一週間後に血圧が異常に高くなり、激しい頭痛に見舞われ救急搬送、くも膜下出血またはコロナ感染が疑われ、PCR検査、MRIなどくまなく脳の検査が行われたとのこと。PCR検査は陰性、MRIでも脳は異常なし。医師からは「自粛期間中の生活習慣の乱れが原因だと思います。生活習慣を見直してください」とのことで特に服薬もなかったとのことです。

その男性は、高血圧の持病があり医師から運動を勧められているにもかかわらず運動に取り組むことはせず、仕事にあけくれ、休日は食べる・テレビ視聴・寝るといったことを続けていたそうです。自粛中はテレワーク、リモート会議など仕事はスムーズに進んでいたようですが、自粛前との大きな違いは「通勤」がなくなったこと。その男性は、「通勤で歩くことや、ささいな徒歩移動がどんなに大切だったかあらためて気付かされた」とおっしゃっていました。

30代、40代の方々からも、自粛期間中に「太った」「何となく足腰が弱ったように感じる」「息切れするようになった」など多くの声が聴かれました。



家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行う趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものです。余暇やレジャーにはまだまだ制限を感じている方も多いと思います。新型コロナウイルス感染症は秋冬も予断を許さない状況です。「新しい生活様式」として、3密を避けることに加えて、身体の声に耳

を澄まして、「動く・食べる・寝る」を中心とした日常の過ごし方を再確認しましょう。

座ってPC作業やテレワークをしている方へ

対策①…1時間に1回は立ち上がって（できれば、30分に1回）、足踏みやストレッチをしましょう。

対策②…一日何回か「あるきた」のブレイク回数をチェックし、座りすぎていないかどうか確認しましょう。

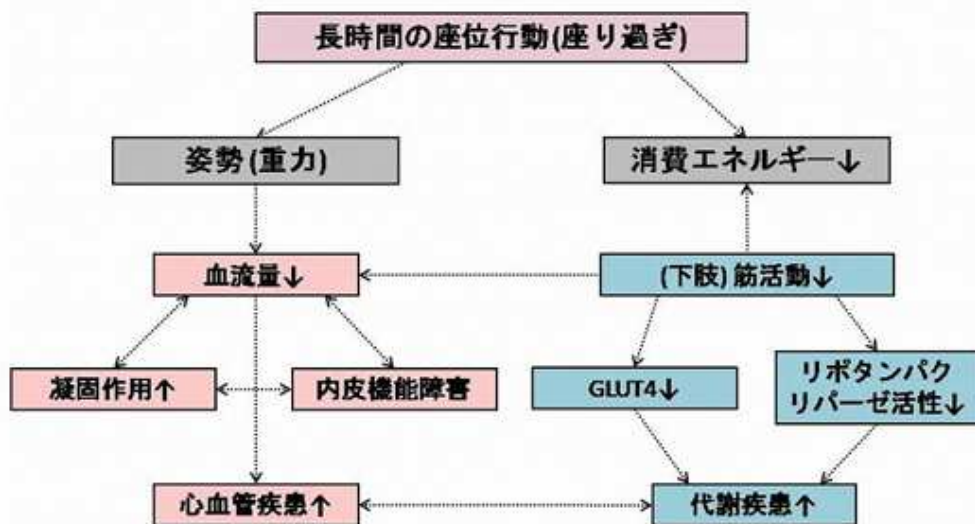
対策③…デスクの上に箱などを置いて、立ち上がってPC作業をする環境づくりをしてみましよう。もちろん疲れたら座ってください。高さ調整できる昇降デスクも市販されています。

⑧おススメ…ながら運動!! 身体よろこぶ「運動サプリ」

身体活動・運動が健康を維持・増進するために欠かせないことであることは言うまでもありません。また「座りすぎ」は週一回程度運動している方であっても要注意です。日本のデスクワーカーは勤務中の7割を座って過ごしていると言われていています。テレワークの方は座っている時間の割合がさらに多く、身体活動機会も減少しているかもしれません。

そもそも人は動く（筋活動）ことで、筋肉の細胞内で血液中から糖のとり込みに関わるようなグルコース、脂肪の分解酵素といわれているリポタンパクリパーゼ糖や中性脂肪が取り込まれ、代謝が盛んに行われています。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、リポ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、体の代謝機能や血液の流れが悪くなります。その結果、心血管疾患や代謝疾患などの病気のリスクが高まります。

座りすぎが健康リスクを高める機序



From Owen and Dunstan



そこで、座りすぎ防止対策として無理なく取り入れられる「運動サプリ」をお勧めします。

【身体よろこぶ「運動サプリ」】

30分に一度は立ち上がろう



まず、1時間に1回立ち上がる（できれば30分に1回）。これをベースとしましょう。なかなか立ち上がれない場合は、座ったままでできるメニューをお勧めします。

椅子座位時のチョイスメニュー

1、つま先・踵上げ



片方の踵、もう一方のつま先を上げ、交互に上げ下げ、10回程度。

2、膝伸ばし



続いて、片脚の膝を伸ばし、太腿に力を入れる。左右交互に2～4回程度。椅子から腿が浮かないよう注意しましょう。

3、お尻上げ



さらに、軽くお尻を浮かす運動。両脚を腰幅程度に開き足に重心を乗せ、ゆっくりお尻を浮かしてみましょう。脇腹に力が入っていることを意識できれば十分。

4、上体ひねり



続いて、上体をゆっくり左右に捻る（伸びあがるようにして、息を吐きながら捻るのがポイント）。

トイレ前後・立位時のチョイスメニュー

トイレに立ち上がる時は絶好の筋活動チャンスです。

5、背伸び



両手を机や壁に軽く添え、脚を腰幅程度に開いて「背伸び」の運動で腓脛刺激。

6、脚横上げ



片脚を横に上げる「横上げ」運動で、お尻（中臀筋・大臀筋）の筋活動（この運動ではつま先が外に開くと腿の付け根「腸腰筋」に負担がかかるので、つま先をまっすぐ前に向けるのがポイントです）。

7、左右重心移動



大きく脚を開いて立ち、左右に重心移動。骨盤を正面に向けること、膝が内側にはいつていないか注意しましょう。

8、腿上げ



片膝を曲げて交互に引き上げる「腿上げ」運動。姿勢を保ち、90度程度までゆっくり上げ下ろす。

9、背筋伸ばし



集中したデスクワークやテレビ視聴の合間には、椅子や壁に手を添え、脚を開いてゆっくりお尻を後ろに引きながら、背筋を伸ばしましょう。自律神経を刺激し、次の作業効率を高めることが期待できます。

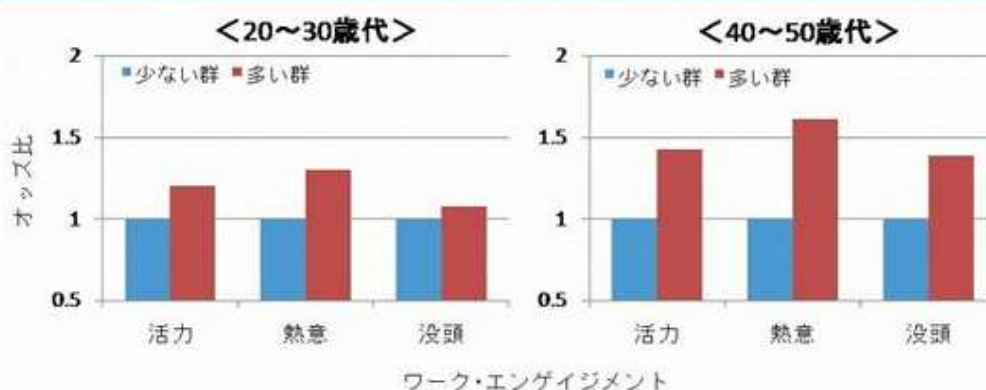
これらの「運動サプリ」を一度にたくさん行う必要はありません。できることを選んで、こまめに行うのが重要です。まずは、簡単、「立ちあがる」こと、こまめに下肢の筋肉に活動機会を与えましょう。

⑨何気ないその行動が未来を縮める？！

「世界中で年間 43 万人以上が、“座りすぎ”が原因で死亡している」という研究結果が 2016 年にブラジル・サンパウロ大学の研究者から発表されました。これは、WHO（世界保健機構）が 2011 年に「“座って動かない生活”は肥満や糖尿病、高血圧、がんなどの病気を誘発し、世界で年間 200 万人の死因になっている」というデータを公表したのち、2015 年に開かれた“座りすぎのリスク”についての国際会議を経て、“座りすぎ”に関してより直接的な表現をした発表でした。座位行動時間が世界一長いと言われている日本人にとって、衝撃的な発表でした。

最近の研究では、座位行動とメンタルヘルスにおける心理的ストレスやワーク・エンゲージメント（仕事に対するポジティブで充実した心理状態のこと）との関連性も明らかにされています。ワーク・エンゲージメントが高いと心身の健康度が高く、高い生産性を示すことが明らかになっており、北アイルランドの勤労者を対象とした疫学研究では、勤務中の座位行動時間が短い人はワーク・エンゲージメントが高く、座位行動時間を減らして身体活動を増やすことがワーク・エンゲージメント向上につながることも示唆されています。

就労中の座位行動とワーク・エンゲージメントの関連



中年就労者の就業中の座位時間割合が多い場合

- ⇒ 仕事から活力を得て生き生きしていない
- ⇒ 仕事に熱心に取り組んでいない
- ⇒ 仕事に誇りややりがいを感じていない

Ishii et al. *J Occup Environ Med*, 2018



我が国でも 2019 年、オフィスワーカーを対象とした研究において、30 分の座位行動時間を等時間の中等度の身体活動に置き換えると、心理的ストレスが低値を示したことが報告されました。中等度の身体活動というと難しく思われるかもしれませんが、身近な行動で実践できます。いつもより少しだけ歩幅を広げて速歩きをしたり、エレベーターやエスカレーターを使わず階段の昇り降りに変更するといった簡単な行動で結構です。

また、30 分連続して置き換える必要はなく、通勤や仕事中の移動など細切れの合計で良

いのです。1時間に1回立ち上がり簡単な運動をするのも良いでしょう。座って仕事をする時間が長いと思う方、定期的にスポーツしているからといって安心できません。せつかくの運動効果が座位行動時間で相殺されないためにも、今日から「行動の置き換え」による「座りすぎ防止」の実践にチャレンジしましょう。

【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