

## 「座りすぎ」ていませんか

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

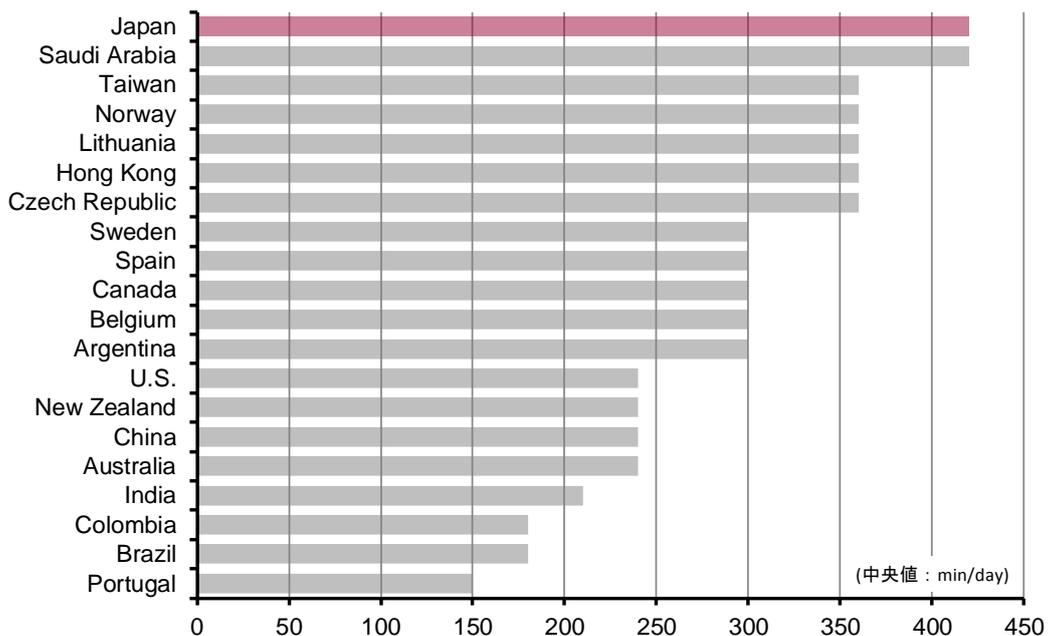
### 「座りすぎは健康リスクを高める」

そもそも、皆さんは、一日のうちどのくらいの時間、座っていますか？車に乗っているとき、仕事をするとき、テレビを見ているとき、新聞を読むとき、座ることが当たり前になっています。

近年、成人において、テレビ視聴やパソコン使用などの座って行う行為である座位行動が長時間になると、様々な健康リスクが増加することが分かっています。例えば、座る時間が長くなるほど死亡リスクは高まり、「一日 11 時間以上座っている人では、4 時間未満の人に比べて死亡リスクが 40%高まる」という報告や、「テレビを 1 時間じっと座って見続けると余命が 22 分短くなる」という報告もあります。その他、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、心血管疾患、がんなどの発症にも関連しています。

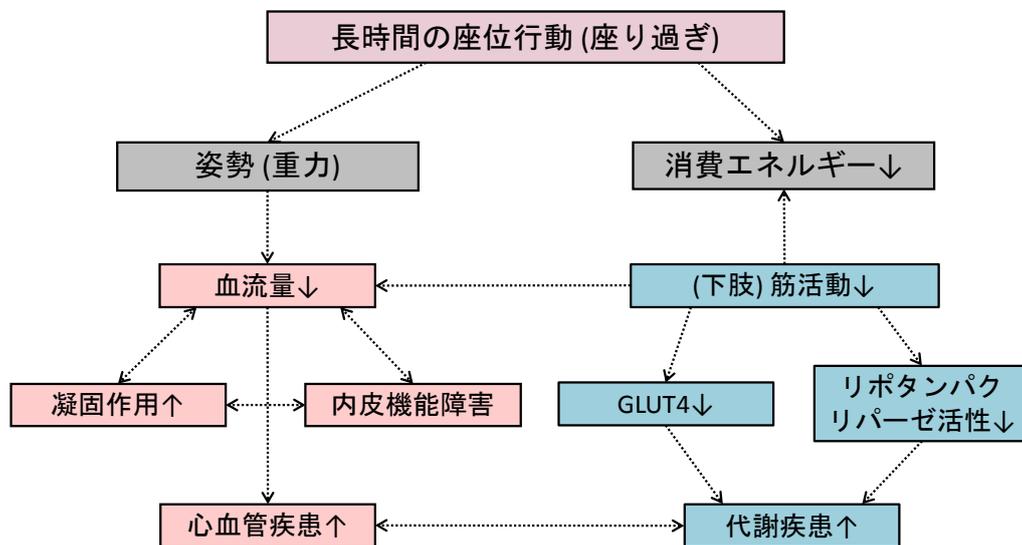
### ご存知ですか？ 日本人は世界一座っている国民！

シドニー大学が行った「世界 20 か国における平日の総座位時間」の調査では、日本人の座位時間はサウジアラビアと並んで 420 分（7 時間）と最長だったのです。つづいて台湾・ノルウェー・リトアニア・香港・チェコ・スウェーデンの 360 分（6 時間）。20 か国の中で最も短い国は、ポルトガル 150 分（2.5 時間）でした。日本人はなぜ、よく座るのでしょうか。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いうデータもあります。世界一真面目に働きすぎるといえることでしょうか。



### 座りすぎが身体に影響するメカニズム

立ったり歩いたりしているときは脚の筋肉がよく働きます。このとき、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、前述したような病気のリスクが高まるということです。また、1日の合計の座位行動時間が同じでも、座位行動の中断回数が少ないことは代謝疾患のリスクを増加させると言われています。そのため、総座位行動時間を減らすだけでなく、頻繁に座位行動を中断することも重要です。特に注意すべきは、週に一回運動していても、その他の時間、座りがちの場合も、リスクがあまり変わらないということです。



### あなたは、一日何時間座っていますか？

私たち早稲田大学の研究プロジェクトでは、2014年から座りすぎが健康に及ぼす影響を調べるために、現段階で5000人以上を対象に追跡調査を行っています。参加者には、加速度計を着けてもらい客観的に行動パターンを観察しています。50代男性で自ら経営する工場を行ったり来たりする日が多いこと、加えて朝は徒歩通勤、デスクワーク主体の人より座る時間が少ない印象ですが、実態は大外れでした。職場で座り、移動は車、帰宅後はテレビ・・・10時間近く座っていたことがわかりました。座りすぎで身体を悪くするパターンで、座りすぎの影響で内臓脂肪の増加も始まっていました。「自分ではよく動いているつもりが10時間も座っていた!!」、「思った以上に座っている時間が長い」と感じたようです。今一度、皆さんも、一日どのくらい座っているかを振り返ってみましょう。

「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

このように、「仕事」「移動」「余暇」のそれぞれの場面で「だいたいどれくらい座っているか」をメモしてみましょう。同じように「仕事」「移動」「余暇」それぞれの「動いている時間」についてもメモしてみると日常の行動パターンがわかります。

### 30分に1回立つだけで体が変わる 「スタンドアップ30・1(さんまるいち)」

座りすぎのリスクを予防するために、ぜひとも頭に入れていただきたいのが、立ち上がって少し動くことのメリットです。立つことは運動のほんの入り口なので、座った状態とさして変わらないと思うかもしれませんが、大いに変わります。立ち上がりでは、姿勢を維持するためにふくらはぎなどの脚の筋肉が動員され、筋収縮が起こります。逆立ちしたときに腕がプルプルと震えだす状態を思い出してください。「立つ」動作は、これとは逆に足に全体重が乗り、相当な負荷がかかります。ゆっくり立ち上がれば、筋肉への刺激量が増え、運動効果を高めることもできます。できれば、30分に1回は立ち上がっていただきたいものです。立ち上がったら、また座って結構です。

具体的には、「できれば30分に1回なら3分、少なくとも1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動くこと」が理想的です。難しく考えず、マメに立ち上がって、ちょこちょこ身体を動かす程度で結構です。立ち上がって仕事ができるスタンディングデスクも普及しつつあります。環境を変えることも良い方法です。仕事、移動、余暇の座りすぎを見直し、健康的な日常生活をおくりましょう。

