

Vol.26 「座り過ぎ」は命を縮める

こまめに動いてリスク回避
 コロナ禍で出歩くことを恐れ、ステイホームの時間が増えている方が多いようです。また企業がテレワークを推進したため、出勤せず自宅で仕事をすることも増えています。

五時間座り続けた場合は約二時間寿命が縮まることになり、これを毎日繰り返すと一年間で三〇日、一〇年間で三〇〇日縮まる計算になります。つまり日常的に座り続けていると、年単位で寿命を縮めるのです。

座り過ぎの人は肥満度が高く、2型糖尿病の罹患率や心臓病の罹患率が高いことも報告されています。一日のテレビ視聴時間が長いほど、2型糖尿病にかかる危険性が高まります。

とで身体の筋肉全体の70%を占める下肢を動かさなくなることだといわれています。特に体で最も大きい大腿の筋肉と、全身に血液を巡らせるポンプの役割を担う「第二の心臓」ともいわれるふくらはぎの筋肉を使わないために、エネルギー消費が落ちて、さらに血液の循環が低下し、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、骨粗しょう症の原因にもなり、高齢者の認知症にも影響を及ぼします。

「エコノミークラス症候群」という言葉を聞かれたことがあるかもしれません。長時間座って足を動かさないと血行不良によって血液が固まりやすくなり、静脈に血栓ができて、それが心臓を通過し肺に飛んで肺動脈を詰まらせ（肺塞栓）、重篤な状態に陥る危険性もあります。

運動習慣のあるなしに関係なく、一日に一時間以上座っている人は、その時間が短い人に比べて死亡リスクが一・四倍になることが分かっています。また一時間座り続けるごとに、平均寿命が二二分縮まるともいわれています。

ちなみに、日本人が一日に座っている時間は平均八〜九時間といわれ、世界二〇カ国における平日の座位時間の調査では、日本人が一番座っている時間が長く、日本人の座り過ぎのリスクは大きいといわれています。

一般的には起きている時間のうち、家事や運動などの「身体活動」は三分の一くらいで、残りの三分の二は座って行う食事や読書、スマホ操作、テレビ鑑賞などの「座位行動」（座っていたり、横になっっている状態）です。

座り過ぎの解決法は意外と簡単で、二〇〜三〇分に一回立つて動けばOKです。長時間座った後でウォーキングに行くより、こまめに動いた方がいいのです。筋トレなど強い運動をしなくても、いろいろな用事をつくってちょこまかと動くことが大事なのです。

ちなみに私のアップル・ウォッチは、五分以上座位行動をとっていると「スタンドの時間です！立ち上がって一分間ほど歩きましょう」とメッセージを出してくれます。



公益財団法人中国労働衛生協会 理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
 地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会

福山市引野町5-14-2
 ☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方

●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内

入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!