

座りすぎリスクを解決!

ブレイクのススメ

世の中の技術の進歩により便利な時代になりましたが、体を動かす機会が失われ、座りすぎによる健康への影響が明らかになってきています。では、どのように対処すればいいのでしょうか。解決するためのヒントを、岡浩一朗先生に伺いました。



座りすぎを続けるとうなる?

座り時間が1日8時間を超えると、死亡率が上がる!

日本人は、世界で最も座っている時間が長いことをご存じですか。国民健康・栄養調査によると、平日1日8時間以上座っている成人の割合が、男性38%、女性33%に上ります。「座りすぎの明確な定義はありませんが、1日8時間程度を超えると、さまざまな健康リスクが高まります」と岡先生。座りすぎは心身に影響を与え、8時間以上座り続けると死亡率が上がるというデータもあり(図1)。「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)の次の改訂では、座位行動に関する内容を盛り込む動きもあります。

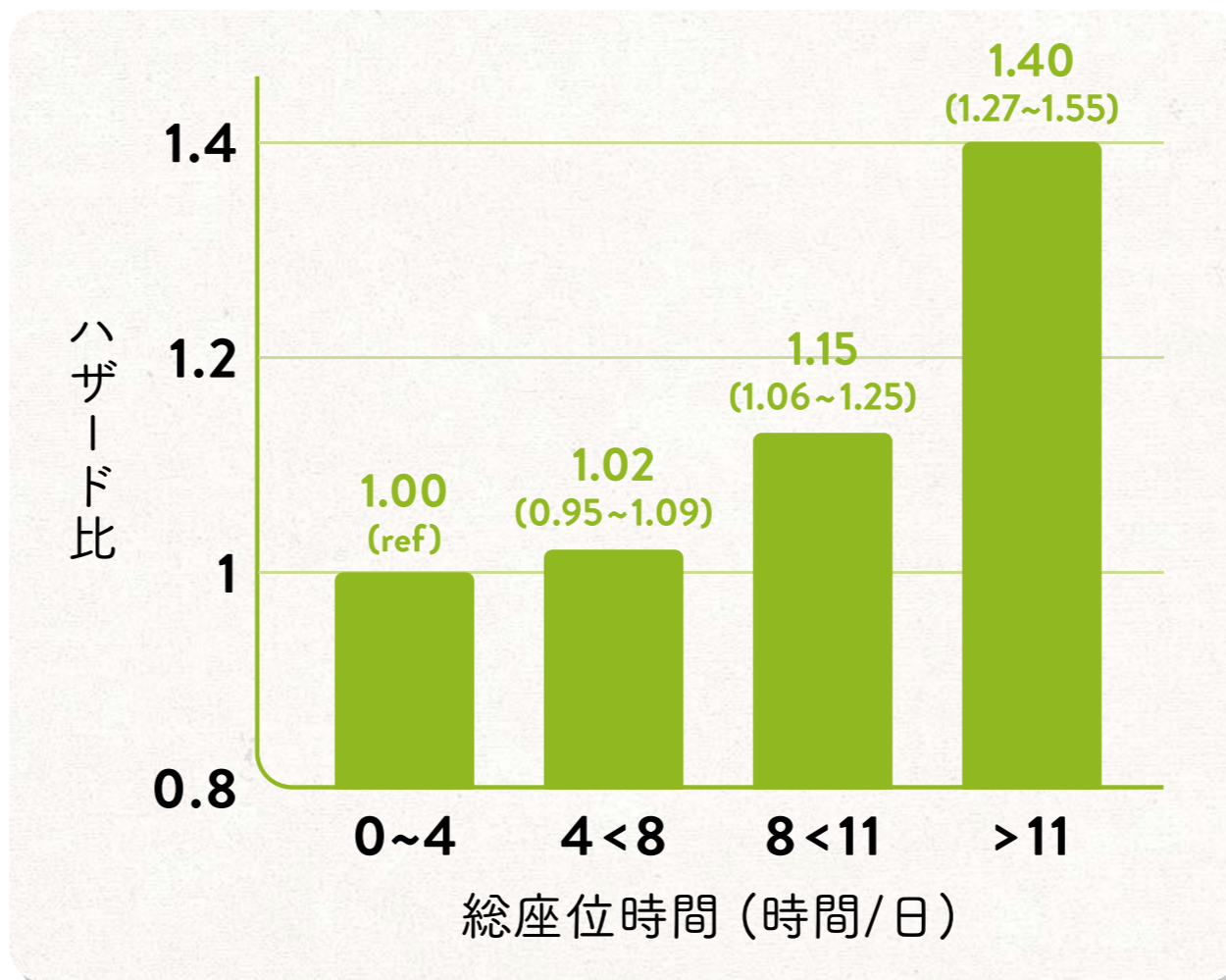


図1 総座位時間と総死亡の関連
オーストラリア在住の45歳以上成人222,497名を2.8年間追跡(死亡数5,405件)、性、年齢、教育歴、居住地域、身体活動、BMI、喫煙状況、主観的健康度、障害を調整
出典: Van der Ploeg HP et al. Arch Intern Med, 2012

「立位」「歩行」「座位」「椅子からの立ち上がり」を比較すると座っている間は筋肉がほとんど動かない

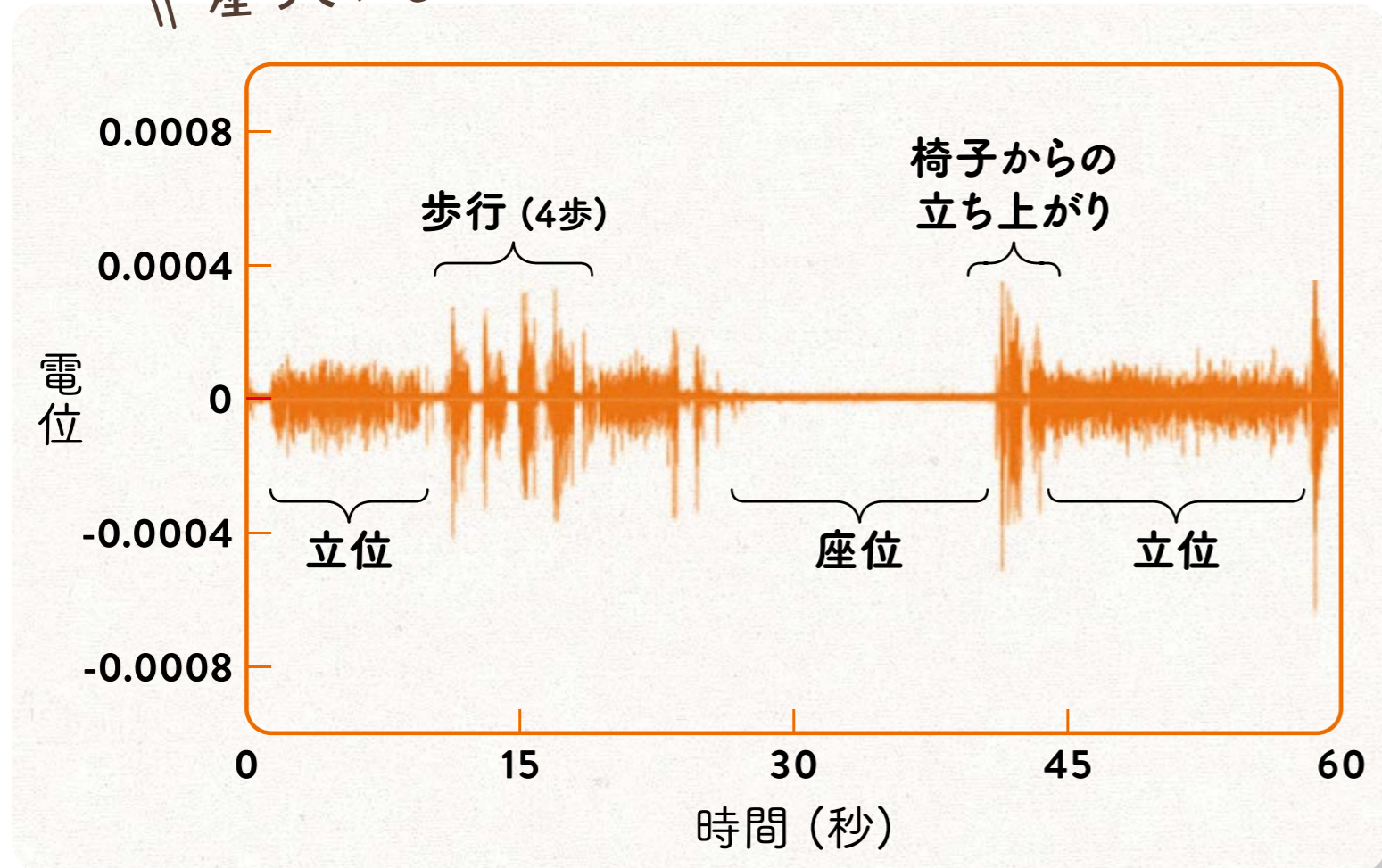


図2 筋収縮をほとんど伴わない座位行動(各動作ごとの脚部筋電図の様相)
出典: Hamilton MT et al. Diabetes, 2007

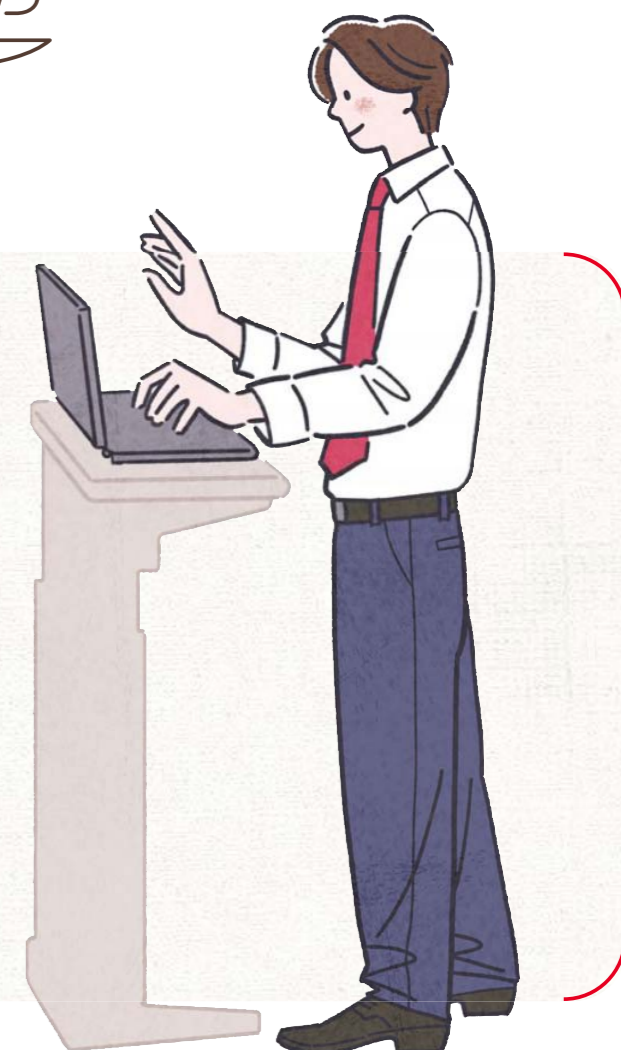
ブレイクをとり入れて、座りすぎ改善!

座りすぎを減らすいちばんの方法は、こまめな休憩です。「30分ごとに3分程度立ち上がり、少し動く、“+ブレイク”をとり入れましょう」(岡先生)

座ったままだと全身の筋肉の60~70%を占める下半身の筋肉はほとんど使われません。椅子から立ち上がり、さらに動くことで筋肉の収縮幅が大きくなります(図2)。

あえて“座らない”という選択も

“座らない”環境づくりも、一つの方法。「私の研究室では、昇降デスクなどを活用し、立ったまま作業をしています」(岡先生)



ブレイクを無理なくとるアイデア

ブレイクするときには、給湯室にコーヒーを淹れにいたり、同僚と立ち話をしたり、その場でできるエクササイズをしたりするなど、下半身の筋肉を動かす行動と組み合わせることで、座りすぎを改善して、健康リスクを低下させることができます。

興味深いことに「座りすぎ」によってリスクが上昇することが知られる身体的・精神的な健康アウトカムとは対照的に、「コーヒーの習慣的な飲用」においてはそろって低下することが、多くの研究から示されています(図3)。

習慣的なコーヒーの摂取は健康リスクを下げ、座りすぎは健康リスクを上げる。

	コーヒー摂取	座位行動
2型糖尿病発症リスク	↓	↑
メタボリックシンドローム発症リスク	↓	↑
心血管疾患発症リスク	↓	↑
総死亡リスク	↓	↑
抑うつ、認知機能障害リスク	↓	↑

図3 コーヒー摂取、座りすぎと健康アウトカムの関連
出典: van Dam RM et al. N Engl J Med, 2020 / Poole R et al. BMJ, 2017 / Grosso G et al. Annu Rev Nutr, 2017

ブレイクタイムに
おすすめ!
その場で
エクササイズ



椅子に座ったまま足のかかと上げ

どうしても立ち上がれないときは、座ったままコソトレ



軽めのスクワット

足のかかと上げ



お話・監修
岡浩一朗

おかこういちろう ●早稲田大学スポーツ科学学術院教授。早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)。日本運動疫学会理事長、日本健康教育学会理事、日本体力医学会理事など、所属学会多数。