

# 座位時間

一般社団法人 Lumedia



## とにかく「座りすぎ」には 気を付けよう

突然ですが、「自分が1日に何時間座っているか」について考えたことがありますか？今回は「座っていることの健康への影響」について学んでいきましょう。

### 「座位行動」とは

静かに座っている状態を、医学的には「座位行動」といいます。詳しく説明すると、その正式な定義は「日中に座ったり横になったりしていてエネルギー消費量が1.5 Mets (メッツ) を下回っている状態」です(参考文献①、②)。普通にデスクワークや読書、会話などをしている状態は1.5 Mets 以下なので、これらの時間を「座位行動」としてカウントします。

参考までに、座っている状態でも、芝刈り機を操作したり、ストレッチャをしたりしているときのエネルギー消費量は2.5 Mets 程度なので「座位行動」には該当しません(参考文献③)。

座っている時間の長さによる健康への悪影響が初めて注目されたのは、今から約70年も前である1953年の研究にまでさかのぼります。

当時のロンドンの交通局や郵便局で働く方々を対象に心臓や血管の病気の頻度を調べたところ、バスの車掌は運転手よりも心臓や血管に関する病気が少ないことがわかりました。この事実から「仕事中に座っている時間が長い職業だと健康に悪いのではないか」と推察され、その後さまざまな研究が行われました(参考文献④)。

そして現在では、大人が長時間座っていると、心臓や血管の病気のだけでなく、がんや2型糖尿病のリスクを高めることがわかっています。さらに、死亡率も上昇してしまうのです(参考文献⑤)。また、「座り過ぎによる健康への悪影響」は「運動による健康への良い影響」で打ち消

しきれないこともわかっています。つまり、ジムに通うなどして積極的に運動を頑張っている人でも、やはり座り過ぎには気をつけられないといけないのです(参考文献⑥)。

それではどうしたらいいんだ！という話ですが、結局、座りっぱなしの時間をとにかく減らすことが大切です。座る時間を、どのような身体活動(強くても弱くても)に置き換えても健康効果が得られます(参考文献⑤)。

### あなたの健康を これからも守るために

この記事を読んで、例えばお仕事中に何時間も座っていることに気付いたら意識して立ち上がりストレッチをするなど、小さなことからチャレンジしてみてください。健康を手に入れるために頑張りましょう！

### 〈まとめ〉

- ・長時間座っていることは、実は健康に悪いとご存じでしたか？
- ・テレビ視聴やスマホを触るなどして座っている時間を減らすのが健康への近道です。
- ・仕事中も定期的に立ち上がるなど

の工夫をしてみてくださいね。

※本記事について、開示すべき利益相反はありません。

### 【参考文献】

- ①: Mark S Tremblay et al. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Jun 10; 14 (1): 75.
- ②: 厚生労働省「座位行動」
- ③: 国立健康・栄養研究所「改訂版『身体活動のメッツ(METS)表』」
- ④: J N Morris et al. 1953 Nov 28; 262 (6796): 1111-20: concl. ドライン (要約)
- ⑤: WHO 身体活動・座位行動ガイドライン (要約)
- ⑥: GOV.UK 2019. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines.

### 【筆者紹介】

一般社団法人 Lumedia 誰にとってもわかりやすい「正しい医療情報」を届けたいという思いで設立。医師主導で「科学的根拠のある医療情報」を届けるニュースサイト「Lumedia (ルメディア)」を運営している。

