

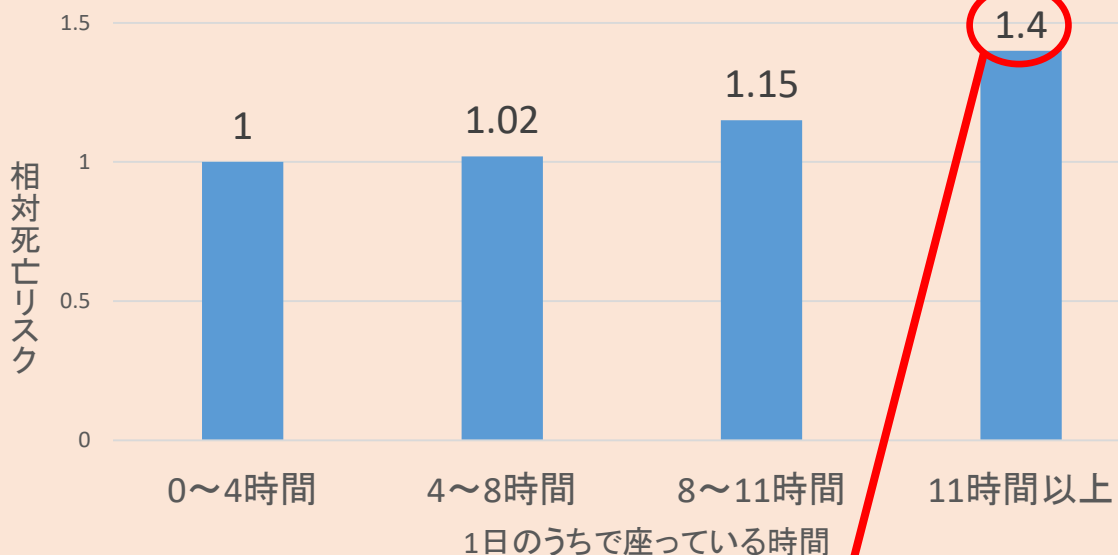
NEWS LETTER

暑い時期は外に出かける頻度が減り、座っている時間が長くなりがちですよね。座りっぱなしだと何がよくないのでしょうか？そんな素朴な疑問にお答えするところから今回の「ほね」通信がはじまります。

座りっぱなしは万病の元？

私たちの日常生活で多くの時間を占めているのが座っている時間。テレビを観る、パソコン作業をする、スマートフォンの操作、デスクワーク、車の運転など…。近年、長時間座ることで健康リスクに悪影響を与えることが分かっています。

では、運動をすることは健康に良いことですが、それが長時間の座位の影響を打ち消すことができるのでしょうか？答えは「いいえ」。オーストラリア・シドニー大学の成人22万人超を対象にした研究では、運動をしても座る時間が長いと死亡リスクは悪化するとの調査を発表しました。これは運動していれば大丈夫だろうと一般的には考えられていたので、とてもショッキングな調査結果となりました。



Van der Ploeg, et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222497 Australian adults. Arch Intern Med.2012

1日に11時間以上座っていると死亡リスクが1.4倍

座っている時間が長くなるほど死亡リスクの上昇に繋がってしまうようです。運動や身体活動だけに重きを置くのではなく、座っている時間を減らすことが非常に重要ということですね。

では日常生活では何を意識すればいいのでしょうか？



お風呂掃除は軽い筋トレとほぼ同じエネルギー消費！？

座る時間を少なくする＝日常生活で色々な活動を行うと言い換えることができますね。一日当たりの身体活動でどれくらいエネルギーを消費しているかを数値化したのが「METs (メッツ)」です。

METsは安静状態（横になったり、楽に座っている状態）を「1」として、それと比べて何倍のエネルギーを消費するのかを表します。

運動活動	Mets(メッツ)	生活活動
	1	安静に座っている(1.0) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理・洗濯(2.0)
普通歩行(3.0) ボウリング(3.0) ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機をかける(3.3) モップがけ(3.5) 風呂掃除(3.5) 草むしり(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)

こまめに動くことで座りっぱなしを予防！

座っている時間を短くするためには、1METs以上の活動の時間を増やしたいので、家事や掃除などの立った状態での活動時間を意識することが大切になります。

またMETsの表を見てみると、モップかけや掃除機をかける活動が軽い筋トレとほぼ同じエネルギー消費になることがわかります。

目安は30分～1時間に一回は立ち上がり何かの活動をしてみましょう。最初は1分程度でもいいので、それをこまめに行うことが座りっぱなしを防ぐことに繋がります。また、立った状態での活動を増やすことで、骨に対して重力による垂直の刺激が入り、骨の健康の一つの役目を担ってくれます。

編集後記：今回は座りっぱなしの怖い話をお届けしました。夏らしく少し背筋がぞくっとする内容だったかと思います。座りっぱなしを避けるために最近ではスタンディングデスクや会議を立ったまま行う企業も増えているらしいです。運動することが大事なのがかなり一般的ですが、座る時間を短くするのは盲点でした。私も作業をし始めると集中してついつい長時間座りっぱなしになりがちなので反省する機会になりました。

理学療法士 福井