

②⑦座りすぎによる病気のリスク

突然ですが、皆さんは一日どのくらい起きている間に「座ったり、寝転んでいる」時間がありますか？と問われてなかなか即答できないのが現状ではないでしょうか？

近年、この起きている間の座ったり、寝転んでいる時間（座位行動）の長さが心身の健康に大きな影響を及ぼすことを明らかにした研究が世界的で行われています。例えば、テレビ視聴に伴う座位行動を1日1時間続けるごとに平均余命が22分ずつ短くなるといった研究結果があります。また、世界保健機関（WHO）が推奨する身体活動量を満たしていても、1日の座位時間が4時間未満の人に比べ、4～8時間、8～11時間、11時間以上と長くなるに従って、死亡のリスクが11%ずつ高まることも知られています。

高齢者が要介護状態に至る主な原因として、運動器の機能低下や認知機能低下等が挙げられますが、それら生活機能の低下をもたらす原因の1つとして長時間の座位行動（いわゆる、座りすぎ）が注目されています。座位行動とは「座位、半臥位および臥位(注1)」におけるエネルギー消費量が1.5メッツ(注2)以下のすべての覚醒行動」と定義されており、身体活動指針で推奨されているような中高強度、つまり通常のスピードで歩くよりも強い強度の身体活動の実践とは独立して、その健康リスクが注目されています。特に時代の変化が大きく影響していると思います。昔のテレビはテレビまで近づいてチャンネルを回す必要がありましたが、今は手元のリモコンを操作するだけで済みます。掃除や洗濯もほぼ機械任せです。パソコンや携帯電話の発達により、足を使わなくても済む場面が増えました。利便性を求めた結果、家事や仕事、移動の場面でのちょこちょこ動く低強度の身体活動をする機会が大きく減っているのです。

座ることが悪いわけではありませんが、病気になるリスクを考えると、できれば30分に一度は座った状態をブレイクして、少し身体を動かすことをお勧めします。

注1：半臥位とは、仰向けで寝た状態（仰臥位）から上半身を約15度から30度起こした姿勢です。ソファやリクライニングチェアに座り、背もたれを少し倒している状態です。

注2：メッツ(METs)とは、「Metabolic Equivalent of Task」の略で、身体活動の強度を示す単位です。1メッツは、安静時（座っている、寝ている状態）でのエネルギー消費を指します。安静時を1としその何倍のエネルギーを消費するかという活動強度の指標です。