

※シドニー大学などの調査から(2011年)

職場では長時間のデスクワーク、自宅ではテレビやスマートフォン。現代人は1日の約60%を座って過ごすことされ、なかでも日本人が座っている時間は世界トップクラスだというデータも。近年、そんな「座りすぎ」が健康に悪影響を及ぼす恐れがあるとの研究結果が明らかになった。肥満、糖尿病、脳血管疾患、認知症などに罹患するリスクが高まり、寿命が縮まる可能性を指摘する専門家もいる。こうした現状に対し、オフィスワーカーにとって当たり前の「座りながら仕事」を見直す企業も出てきた。(手塚崇仁)

世界

「座りすぎ」日本

糖尿病、認知症。死亡リスク↑

1日11時間以上座る人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%アップする。オーストラリア大学などが2012年に発表した調査結果は世界に衝撃を与えた。

へ悪影響を与え、死亡リスクを高めるのか。
血の悪化招く

また、明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査(平成30年)によると、1日9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて糖尿病をわずらう可能性が2.5倍高くなるとの結果が出た。

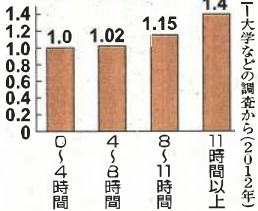
座りすぎが健康に及ぼす影響について研究している同研究所の甲斐裕子主任研究員(人間環境学)は「座りすぎのライフスタイルは筋肉の代謝や血の悪化を招く」と指摘する。

なぜ「座る」という日常では当たり前行動が健康

の体で一番大きい「大腿四頭筋」



1日座位時間と総死亡リスクの関係



※シドニー大学などの調査から(2011年)

頭筋(太ももの前側部分)などの下半身の筋肉は、座っている状態だとほとんど稼働せず、筋肉への刺激が少なくなると説明。「この状態が続くとブドウ糖の吸収を促すインスリンの効きが悪くなる」「インスリン抵抗性」が起り、血糖値が上昇するため、糖尿病となるリスクがある」と話す。

その上で、「こうした生活習慣が長期にわたれば、糖尿病だけでなく肥満が原因で認知症などの健康リスクを引き起こし、寿命が縮まる可能性にも及ぶ」と、メンタルヘルスにも影響するといひ、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、抑鬱や心身のストレスなどを抱える人が3倍近く多いという。

研究員は「30分以上座っている」と代謝が落ちるため、定期的に筋肉に刺激を与えることが重要。高さを変えて、立った状態でも仕事ができる昇降式デスクの導入などで座っている時間を短くすることが効果的だが、一定時間ごとに業務を中断し、椅子から立ち上がり、数分でも歩いたり体を動かしたりすることも有効」と話す。

「健活☆タイム」
企業の取り組みも進む。実験的に「座りすぎ中断プログラム」を導入したのが、企業の事務代行サービスを手がける「MYJ」(東京都江東区)。1日に3回、3分間の「健活☆タイム」を設けている。座席を立てて自由に活動できるもので、健康器具の利

用やストレッチなど、従業員にプログラムを提供することで、起立アラートプログラムの運動を促している。先行部署での取り組みの結果、「肩こりが改善された」「眠気がとれた」といった好意的な社員の声が多数あり、今年2月から全社的に導入が開始された。

企業の健康づくりなどを支援する明治安田健康開発財団の常務理事は、座りすぎ防止取り組みの普及に期待を込める。「健康面以外でも、上関係を保たせず気軽に話し合えたりするなどのメリットがあり、生産性向上にもつながる」と話している。

対策について、甲斐主任