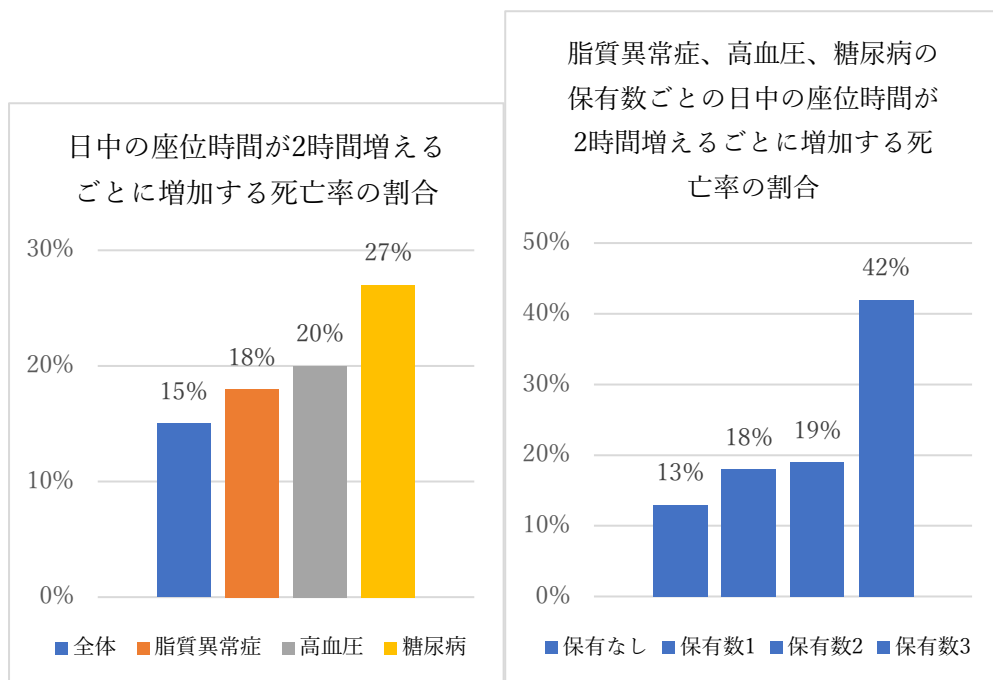


座る時間が長いと寿命が縮むかもしれない！

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛やテレワークなどで、以前より座っている時間が増えた人が多いのではないのでしょうか？**座りすぎは、健康面で長期的な影響が生じる恐れがある**という研究結果が複数の国から報告されています。日本でも京都府立医科大学が6万人を7.7年間追跡調査したデータ*1から、座っている時間と死亡率を分析した結果、全体では日中の**座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクは15%増加**し、特に生活習慣病の有病者では、脂質異常症は18%、高血圧は20%、2型糖尿病は27%、それぞれ死亡リスクが増加する関係が確認されました。

さらに、脂質異常症、高血圧、糖尿病の保有数に応じて、座位時間と死亡の関係は大きくなることも分かり、これら**3つを全て保有している人では、死亡率が42%も高くなりました**。座り過ぎは危険なのです！ *1 JAHA 2021;10:e018293



Q. 週末にジムで運動しているから大丈夫？

A. スポーツジムなどで運動プログラムを定期的にも実施していても、日常生活の中で座り過ぎている場合は座りすぎている人と比べて寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています。もちろん、運動に健康増進の効果があることは確かです。大事なことは、「**余暇時間にまとめて運動しているから、座りっぱなしの時間が長くて大丈夫**」という**発想は禁物**で、日頃からこまめな運動を行いながら、座っている時間をいかに減らしていくかということです。

Q. どのくらい座りすぎると健康に良くないの？

A. 現時点では、どのくらい座りすぎると健康に良くないか、はっきりした数字は明らかになっていませんが、**座ってテレビを見る時間が長いほど危険度が高まっているようです**。

Q. 1型糖尿病の人にはあまり関係がない？

A. 生活習慣が発症に関与していない**1型糖尿病であっても、座っている時間が長いと血糖管理が上手くいかない**という研究結果が藍野大学から報告*2されています。1型糖尿病の方も座り過ぎを避けて良好な血糖管理を心がけましょう。

*2 Healthcare. 2020 Apr 22;8(2):105. doi:10.3390/healthcare8020105.

座りすぎのリスクを避ける工夫

- ① 30分座ったら、立ち上がって2~3分動く
(立つことを促してくれるアプリを活用するのもおすすめです)
- ② 立ったままできる作業は立ったままする
- ③ テレビのコマーシャルの間は立ち上がって家事をする
- ④ 読書は1章読んだら、立ち上がってストレッチをする
- ⑤ 座った状態でも、かかと上げや足上げをして筋肉を使う



長時間座っていることは体に良くない！と強く意識することが大切です。難しく考えず、まめに立ち上がって軽く体を動かしましょう！

文責/ 管理栄養士 河村 糖尿病専門医 高部