



今回のテーマは

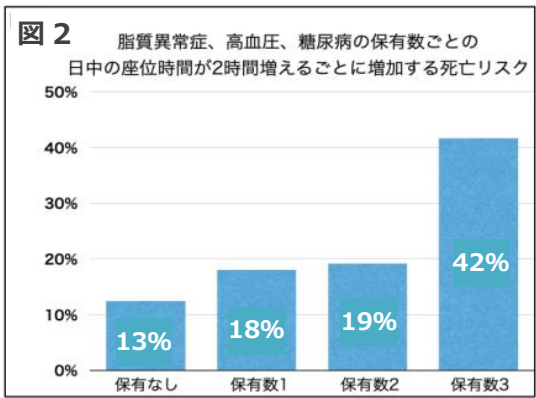
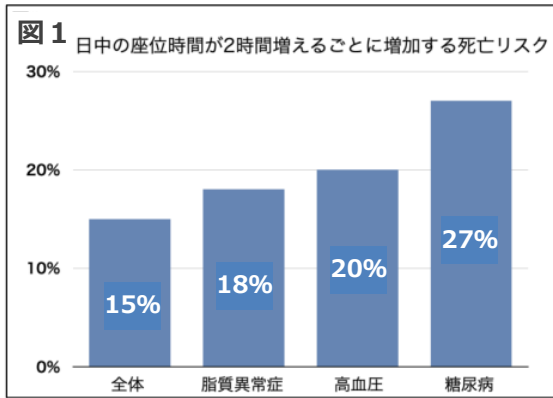
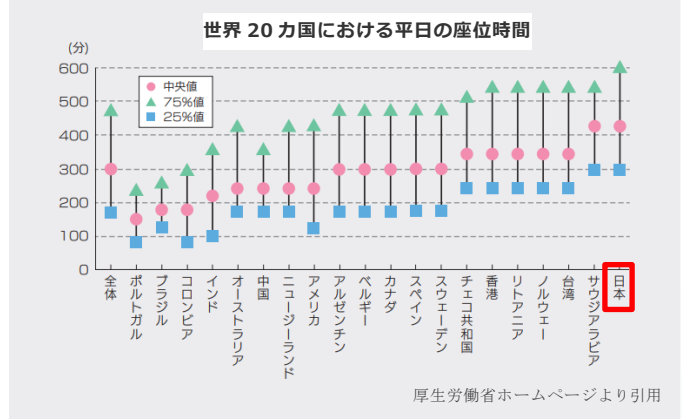
**座っている時間が長いと、死亡リスクが高い！！**です

シドニー大学の研究では、右図のように、平日の**座位時間**（座ったままの時間）は世界平均が1日5時間であるのに対し、**日本人は7時間と世界で一番長い**という結果でした。

また、6万人以上の日本人を8年近くにわたり追跡して調査した「日本多施設共同コーホート研究（J-MICC STUDY）」において、**座位時間が長いほど死亡リスクが増加**することが明らかになりました。図1が示すように、日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクは15%増加しました。脂質異常症がある人は18%、高血圧は20%、糖尿病は27%、それぞれ死亡リスクが増加しました。

図2のように**生活習慣病の保有数が多いほど死亡リスクも大きくなり**、脂質異常症・高血圧・糖尿病の3つすべてをもつ人では42%という驚異的な数字を示しました。

座位時間が長いと、大きな筋肉である太ももやお尻、血液を心臓に戻す重要な役割を担うふくらはぎを動かすことがほとんどありません。その結果、全身の血行不良と代謝の低下などが引き起こされ、さまざまな生活習慣病、例えば、**心筋梗塞や脳卒中、大腸がん、乳がん**などの発症リスクと死亡リスクが高くなります。その他、**メンタル不調や認知機能の低下**につながります。また、**休日や余暇の時間に運動や身体活動の量を増やしても、ふだんの生活で座位時間が長くと死亡リスクを完全に下げるのは難しい**という報告もあります。



日本多施設共同コーホート研究 京都府立医科大学 2021年 より引用

30分ごとに5分間、座位の中断をすることで、血糖値や血圧が低下することがわかっています。さらに、**運動習慣によりがん、肺炎、不安症などのリスク低下が確かめられています。座り続けられないことが長生きの秘訣**です。

**座りすぎのリスクを予防するには**

- 30分に1回立ち上がる
- 座位で行える体操をする
- 立位で作業する



出典 厚生労働省ホームページ  
スポーツ庁ホームページ

横浜市立みなと赤十字病院 健診センター