

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

在宅時間が長い今、座りっぱなしで寿命が縮む？

新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅勤務を取り入れる企業が増加しています。その結果、通勤で歩いたり身体を動かす機会が減り、座りっぱなしの時間が長くなってきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？「座りすぎ」は、肥満や糖尿病、高血圧や心筋梗塞、がんなどの病気も誘発し、死亡リスクを高めてしまうことが分かっています。そして日本は世界でも座っている時間が長い国。今回は、座りすぎがもたらす健康被害と対策についてお話しします。

座りっぱなしは、肥満や糖尿病、心疾患、脳卒中、うつ病などさまざまな疾患の要因になると言われています。オーストラリアの研究機関によると、平日の1日に座っている時間の合計が4時間未満の人に比べて、8〜11時間の人では死亡リスクが15%上昇し、11時間以上では40%も高くなることが分かっています。また、世界20か国の中で、平日の座位時間を調査した研究では、最も長く座っているのが日本人だったとのデータもあり、世界20か国の平均約5時間に対し、日本人は約7時間との結果が出ています。日本人は働き過ぎと言われるのも納得の結果ですね。

喫煙者は、タバコを1本吸うことで寿命を11分短くすると言われていますが、1時間座りっぱなししていると、寿命を22分短くしてしまうとも言われています。なぜ、座りすぎはそこまで健康に悪いのでしょうか。それは、座っていると脚の筋肉がほとんど動かないということが関係していると考えられています。座っている間は、第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎも、下半身で最も大きい筋肉がある太もももほとんど活動を停止しています。その結果、下半身の血流が滞り血圧が上昇・血栓ができやすくなったり、糖代謝や脂肪分解の働きが低下する等、様々な悪影響があります。

座りすぎによる健康への悪影響を回避するには、「座る時間を減らす」ことが最も簡単な方法です。定期的に立ち上がったたり動くなど、こまめに身体を動かして座りっぱなしの時間を減らすよう意識しましょう。動く機会を更にプラスするのなら、ラジオ体操が効果的です。頭からつま先まで、全身のストレッチと有酸素運動の要素を兼ね備えているラジオ体操。ラジオ体操第一を行った場合、座っているときの3〜4倍のエネルギーを消費し、血流が促されます。朝起きてから行えば自律神経も整い、代謝もアップ。ラジオ体操は、効率よく全身を動かすおすすめの体操なのです。

座りっぱなしを防いで健康に！座り時間を減らすポイント

定期的に立ち上がる

理想は30分に1回立ち上がること

- ・30分ごとに立ち上がることが難しい場合は、1〜2時間ごとに10分前後、歩いたり身体を軽く動かす
- ・定期的にトイレに行く、歩く
- ・階段を使う
- ・コピーを取りに行く
- ・立った状態で仕事をする



など、意識して身体を動かすようにする。スマホのタイマー機能を使うと忘れずに動くことができる。

座ったまま足を動かす

なかなか立つことができない環境の場合

- ・足首を回す
- ・足を伸ばす
- ・かかとを上下させる
- ・膝を上げ下げする



など、足の筋肉を使って血液の巡りを良くする。

弾性ストッキングを活用

下肢のむくみを軽減

動けない環境の場合、下肢に血液が溜まってしまい、血栓（血のかたまり）ができやすくなる。血栓が肺の血管に詰まると肺塞栓、心臓を養う血管に詰まると心筋梗塞、脳血管に詰まると脳梗塞に。血栓防止のため、弾性ストッキングを使用することも一つの方法。下肢に溜まった血液を心臓に戻す手伝いをし、むくみを軽減してくれる。



水分補給も忘れずに

水分不足になると血流が悪くなる

お茶やコーヒーに含まれるカフェインは利尿作用があるため、水分を摂取しているつもりでも逆に脱水傾向になることも。水分を十分に補給していないと、血液がドロドロになって血栓ができやすくなり、血流が滞る。イオン飲料やスポーツドリンク、ミネラルウォーター等を意識的にこまめに補給するように。



ステイホーム中も、座りすぎを防いで元気に過ごしましょう！

不要不急の外出自粛や在宅ワークなどの長期化により、誰もが生活不安や心身の不安定を感じる今日この頃です。一日中家の中に籠る生活に変わり、運動不足による筋肉量の低下は深刻な問題となっています。8割以上の人が、在宅ワークにより座りっぱなしの仕事をすると時間が増えたと回答しています。動かないからお腹も空かない！食事時間もまちまちになるなど、食生活の乱れから睡眠障害・肥満・生活習慣病の悪化なども生じています。座りすぎは血流を悪くし、死亡リスクも高くなると言われています。朝、仕事を始める前にラジオ体操を行ってみましょう。ラジオ体操第一は、13種類の運動が含まれている優れたものです。朝日を浴びながら行うとセロトニンという幸せホルモンが分泌されるので更に効果的。ぜひ、ラジオ体操で朝活を始めてみましょう。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274