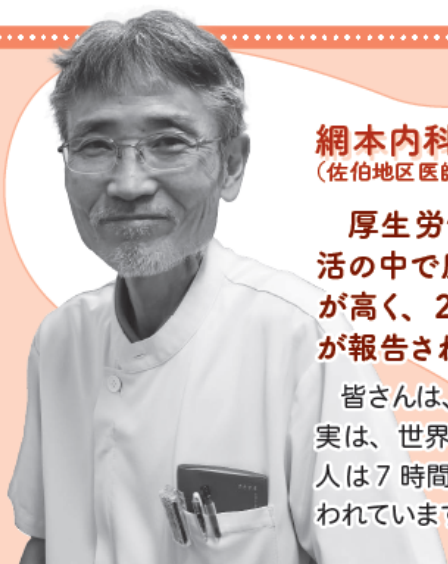




あみもと たつや
網本内科消化器科医院 網本 達也 先生
(佐伯地区医師会)

厚生労働省によると、定期的に運動していても、生活の中で座りすぎている場合は、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓病にかかる割合が高いことが報告されています。

皆さんは、職場や家庭で座って過ごす時間はどのくらいですか。実は、世界20カ国における平日の座位時間の調査では、日本人は7時間と最も長く、座りすぎによる健康リスクが高いといわれています。

今回は、「1時間座ることによって寿命が2時間縮む!」と書かれた著書「GET UP! 座りっぱなし(デスクワーク)が死を招く」(著者 ジェイムズ・A・レヴィン 訳者 鈴木素子 2016年 角川書店)の内容を少し紹介してみたいと思います。

エネルギー燃焼の種類

人間のエネルギー燃焼には、基礎代謝、食事による^{さんねつこうか}産熱効果、活動熱^{かつどうねつさんせい}産生の3種類があります。基礎代謝とは、生命維持のために必要な最小限の機能に使われるエネルギー燃焼のことです。食事による^{さんねつこうか}産熱効果は、消化、吸収、貯蔵のために消費されるエネルギー量の^{さんねつこうか}ことです。活動熱^{かつどうねつさんせい}産生は、さらに運動性活動熱^{かつどうねつさんせい}産生と非運動性活動熱^{かつどうねつさんせい}産生の2種に分類されます。運動性活動熱^{かつどうねつさんせい}産生は、スポーツなどによるエネルギー消費であるのに対し、非運動性活動熱^{かつどうねつさんせい}産生は、運動以外の身体活動によるエネルギー消費のことで、例えば、仕事や家事、余暇^{よか}の活動によるエネルギー消費のことを指します。

エネルギー消費量に差が出る原因

多くの人のエネルギー消費量に差が生じる原因は、日常生活における活動量、つまり非運動性活動熱^{かつどうねつさんせい}産生にあります。

例えば、座っているときに比べて、立って、洗濯物を取り込み、畳むことで、カロリー消費量は約2倍、ゆっくりと歩き始めると3倍になります。大食い実験(8週間、1日1,000キロカロリーを毎日余分に食べる実験)では、たったの500グラムしか太らなかったグループがありました。それは、日々の活動のなかで、座らずに動き回っている間に余分なカロリーを消費したからでした。



適度に動き回ることを心がけましょう

人間は、他の類人猿から別れ、森から出て、直立歩行するように進化してきたことは間違いないことでしょう。人体の本来のあり方は立ちっぱなしで、人間は1日の大半を直立して過ごすようにできているようです。

座位時間を減らすことが健康(身体、精神、認知機能など)につながります。1日30分の座位時間の削減で、高齢者の血圧が低下することが報告されています。こまめに動き回り、健康的に生活していきましょう。