

● 座りっぱなししていると「健康寿命が7年短くなる可能性がある」！

あなたは、一日のうち何時間を座っている時間に費やしていますか？

1日6時間座ったままの状態が10年から20年続くと、**健康寿命は7年縮む**、さらに心疾患で死に至る可能性が**64%上昇**するほか、**乳がんや前立腺がんのリスクも30%アップ**するという。この他にも1時間座ってTVを見るたびに**寿命は22分縮み**、1日6時間見ていると**寿命は5年縮む**という研究もある。仕事中は座っていても、仕事帰りや、週末に運動しているからという方もいるでしょうが、安心できません。定期的にジムに通ったとしても、この「**長時間座ったことによる悪影響**」はなくならないこともわかっているのです。

座ったままの姿勢でいると1分間のエネルギー消費量はたったの1カロリー。長時間座っていると、その間、筋肉の脂肪燃焼量が少なくなり、血流もより不活発になるため脂質の塊などが血管に詰まりやすくなったり、筋肉のブドウ糖取り込み能力が低下する悪影響をひきおこします。さらに、座位時間が長くなると老化に影響する「**テロメア**」を短くする＝**寿命が短くなる**という研究報告もあります。

これをうけて最近、高さが上下稼働する机を取り入れ、立って仕事ができるように工夫した企業も。座りっぱなしの仕事をしている人はもちろん要注意ですが、これからの季節、寒いからと家の中でテレビやパソコン、ゲームとばかり向き合っている方も、要注意です。**1時間で2分間立って歩くだけでも**リスクが低るそうです。ぜひ立ち上がって動いてください。(渡部)

● 座ることで寿命が短くなる原因

長時間座り続けると健康を損ねて寿命が縮まる原因はどこにあるのでしょうか？ 座れば足の筋肉に送られる電気信号が滞り、代謝によるカロリー消費が下がります。脂肪を分解する酵素「リパーゼ」が、中性脂肪を燃焼する効率も大幅に低下して、善玉コレステロールが減少します。また、インスリンの作用も減少し、糖尿病の悪化要因になることも分かっています。イスに座れば血流が悪くなり、血栓が出来やすくなります。また下肢に酸素や栄養が運ばれ難くなり、エコノミークラス症候群と同じような症状が見られます。同じ姿勢で長時間座り続けることで、血栓が出来て体内を巡り、肺に集まれば、呼吸困難になり死に至る事もあります。

座ることの健康リスクを下げる方法

座りっぱなしの健康リスクを下げるには、座りっぱなしの時間を減らすしか解決法がないということです。デスクワーク中心の人は、仕事中は時間を作って運動を取り入れることは難しく、仕事の中で体を動かす事を意識しましょう。

例えば、コピーは頼まず自分でする。お茶やコーヒーは自分でいれる。トイレは別の階のトイレを使う。階段を使うことはもちろん、出来れば腿上げ効果のため一段抜かしがお勧め。階段の一段抜かしは、通勤や外出時にも出来ますので是非トライして下さい。30分に3分間の簡単な運動を行うだけで、**血圧が大きく低下する**という報告がされています。(玉井)