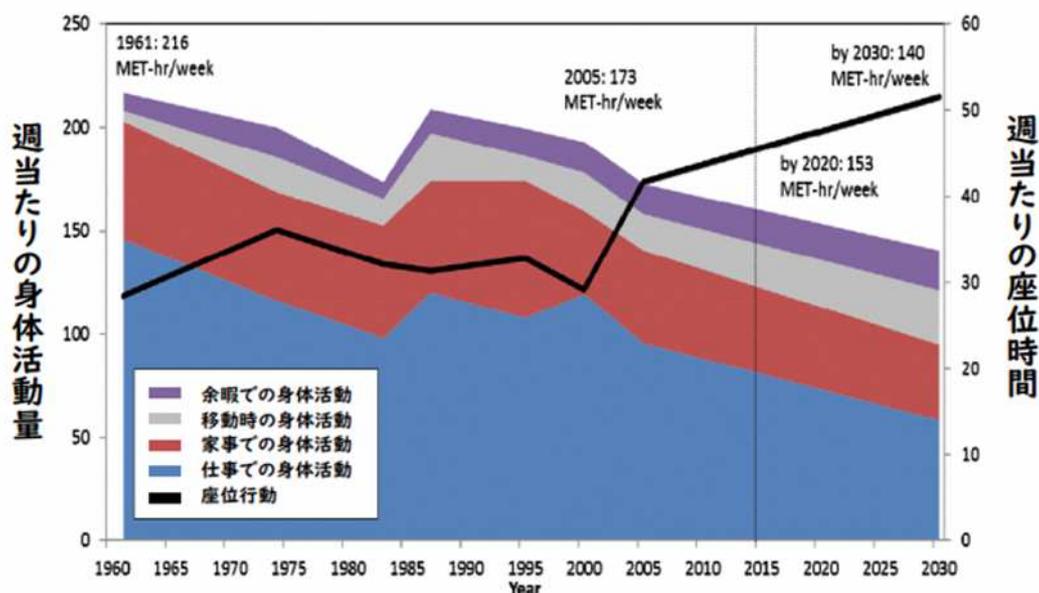


㊸ 座りすぎている現代人 ～座位行動とは？座りすぎの現状～

近年、世界的にも座位行動について警鐘がならされています。なんと日本人は世界一長く座っている国民であることも衝撃ですが、「現代人は座りすぎている」という実態とともに、座りすぎ・座りっぱなしの健康リスクも分かってきました。下図は、1960年から2030年(2015年以降推計)までの週当たりの身体活動量(場面別色分け)と座位時間の変化(黒棒線グラフ)を表しています。仕事や家事での身体活動量の減少分が座位時間に置き換わっていることが読み取れます。これは、技術革新にともなう生活環境や仕事環境の機械化、自動化が身体活動の減少、座位行動の増加をまねいていると考えられています。



座位行動とは、座ったり、寝転んだりというような「座位、半臥位および臥位におけるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されており、階段の上り下りなどのような中高強度の身体活動の充足とは独立して、その健康リスクが注目されています。豪州の指針では、生涯にわたる健康づくりに寄与する身体活動の量や時間、頻度、種類などに関する記述に加えて、子どもから高齢者までを含むあらゆる国民において座位時間を減らすことを奨励するとともに、「長時間連続した座位行動を最小限にすること」ならびに「できる限り頻繁に座位行動を中断すること」といった内容が含まれています。しかし、仕事に熱中していたり、長時間の会議などが続くとそう簡単に座位行動を意識的に中断することが難しいこともあるでしょう。まずは、自分の現状を知るために、「あるきた」アプリケーションでは、立ち上がり回数がカウントされる仕組みになっています。ぜひ、定期的にアプリケーションを開いて、自分の現状を確認してみましょう。

※メッツとは、安静時を基準とした場合のエネルギー消費量のことで、立って話している場合のエネルギー消費量は1.8メッツ、普通歩行は3メッツ(それぞれ安静時の1.8倍、3倍のエネルギー消費ということになります)。参考資料：国立栄養・健康研究所・身体活動のメッツ表 <https://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf>。