

④ 座りすぎている現代人 ～生活習慣病との深い関係～

余暇におけるテレビ視聴やゲームなどの娯楽のみならず、工作中的の会議やパソコン使用によるデスクワーク、移動や通勤時の自動車運転などに伴う座りすぎが、世界中の人々の日常生活全般に蔓延しています。その座りすぎが、生活習慣病と深い関係があることが多々報告されるようになってきました。

例えば、40～79歳の成人54,258名を15.6年間追跡したコホート研究(Ukawaら, 2013)では、座位時間の代替指標であるテレビ視聴時間と肺がん罹患の関連について検討した結果、男性においてのみテレビ視聴時間が1日2時間未満の人に比べて、4時間以上の人では肺がん罹患リスクが36%高いことが示されました。さらに、同様のデータベースを用いた研究(Ukawaら, 2015)では、男性においてテレビ視聴時間が4時間以上の方は、2時間未満の人に比べて、慢性閉塞性肺疾患死亡リスクが63%高いことが報告されました。他にも、テレビ視聴時間と肺がん死亡、脳卒中および冠動脈疾患死亡、肺塞栓症死亡、卵巣がん罹患、2型糖尿病罹患との関連が明らかにされています。



座位行動時は、血流量が低下するため、内皮機能障害や血液凝固をまねきやすくなります。また、特に下肢筋の筋活動が減少するため糖代謝を促すグルコーストランスポーターの機能も低下、代謝を促すリポたんぱくリパーゼの分泌も低下します。このような機序から心血管疾患や代謝疾患へと進行していきます。

ご自身の生活を今一度振り返ってみましょう。例えば、アラームを活用する、見えるところに「立ち上がろう」と表記し自己啓発する、昇降デスクを取り入れるなどして環境を変える、定期的にコーヒーやお茶を入れに行くなど、自分に適した座りっぱなし予防対策を検討してみることををお勧めします。