

## 今月の主なニュース

第14回 **がん克服シンポジウム**

第53回 **予防医学技術研究会議(水戸)**

◆横浜市  
司会・当協会健康創造室室長

◆神奈川県  
市川 喜久江 (健康医療局)  
平野 仁 (横浜市経済局)

◆政策局  
藤澤 恭司 (横浜市健康福祉局)

岡部 英男

## 健康寿命の延伸・健康経営の推進

〈神奈川県・横浜市の取り組みから見る成果と課題〉

4面 2~3面



# 働く人の健康を考えた 健康オフィス

## “座りすぎ”を解消するために

### 座りすぎ生活の蔓延

働き盛りのみなさんは、朝起きてから夜寝るまでの間、合計して、1日どのくらいの時間座っているか考えたことがありますか？特に、仕事中にパソコンを使ったデスクワークや会議のためなど、どれだけの時間を座ることに費やしているでしょうか？

40〜64歳の日本人就労者を対象にしたわれわれの調査によると、デスクワーカーは就業日の仕事時間中に70%近く座っていることが明らかになっています。

一方、立ち仕事や歩き回る仕事、力仕事に従事する人たちの仕事中の座位時間は30〜40%程度です。日頃からデスクワークばかりで座りっぱなしなので、週末ぐらいいはそんなような生活をやめようという心がかけていないかといえ、そういってわけではなく、どの職種の人たちも休日

座位時間が長いと健康リスクが高まることは、いまや広く知られるようになった。世界一、座りすぎだといわれている日本人の、特に働いている人の「座りすぎ」は、今後働き方改革を実践する上でも考えるべきテーマといえる。そこで、早い段階でこの「座りすぎ」に注目し、研究している早稲田大学スポーツ科学学術院・岡浩一朗教授に、寄稿いただいた。

いることがわかっていきます。

### 座りすぎの健康・労働への悪影響

今後、さまざまな技術革新に伴って仕事環境や生活環境が機械化・自動化し、人々の身体活動を著しく省力化することは明白です。そのため、今まで以上に多

## まずは30分に1回立ち上がろう！

くの就労者の日常生活全般に座りすぎが蔓延することが懸念されています。

40〜64歳の中高年就労者430人を対象に、座位行動によるメタボリックシンドローム発症への影響について調べたHondarらの研究<sup>2)</sup>では、30分以上連続した長時間の座位行動が多いことが、3年後のメタボリックシンドロームの発症に大きな影響を及ぼすことが明らかになりました。また、50〜74歳の中高年労働

者3万6,157人を対象に、仕事中の座位行動の総死亡リスクへの影響について10年間にわたって追跡したKikuchiらの研究<sup>3)</sup>では、第一次産業に従事する男性労働者の場合、仕事中の座位行動が3時間以上の人

は、1時間未満の人と比べて総死亡リスクが高くなる

可能性が示唆されています。こうした座りすぎによる健康への悪影響のメカニズムについては十分に解明されているとはいえないのが現状ですが、座りすぎによる下肢の筋活動の低下により、血流の低下、血圧や血

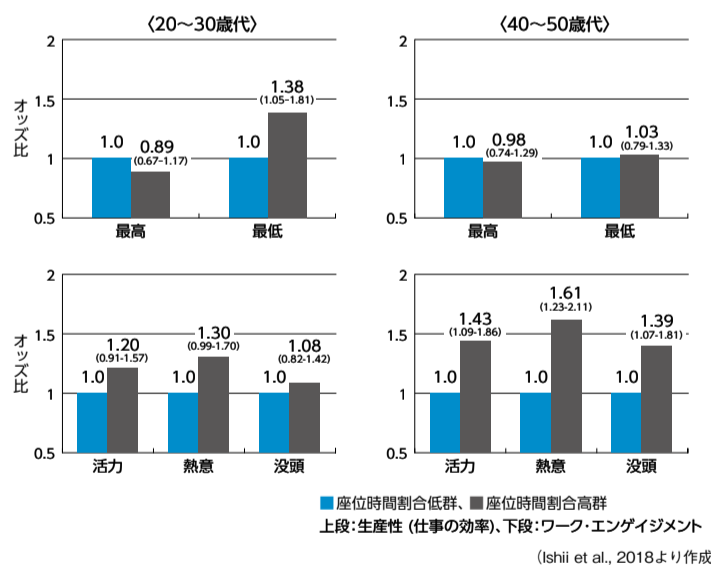
糖値の上昇などの影響が指摘されています。これにより肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を引き起こす可能性が高まるほか、腰や肩への負荷により腰痛や肩こりが起こることで、ますます動くのが億劫となり、筋力や体力、血管機能などが低下し、老化が加速していくことになると考えられます。

### 写真1



1) Kurita S: BMJ Open, 2018  
2) Honda S: BMC Public Health, 2016  
3) Kikuchi S: Scand J Work Environ Health, 2015  
4) Ishii S: J Occup Environ Med, 2018

図1 就業中の座位行動と生産性およびワーク・エンゲイジメントの関連



### 座りすぎ防止対策の実際

近年、座りすぎを少しでも減らすためのさまざまな取り組みが行われるようになってきました。たとえば、デスクワーカーの座位時間を減らすために、身長や用途に合わせて、座位と立位の作業姿勢を容易に切り替えることが可能な昇降デスクやワークステーションの利用が推奨されています。

写真1は、私の研究室の様子ですが、日頃どうして座りすぎが増えるために昇降デスクなどを導

入し、立ってパソコン作業をしたり、資料を読んだりできるような環境を整えています。最近では、この種の取り組みが、仕事中の座位時間を減らすとともに、長期にわたる実践により、さまざまな健康リスクが改善することも証明されつつあります。

しかしながら、昇降デスクやワークステーションをオフィスに導入することが難しい職場もあるかと思えます。まずは、仕事時間中に座りすぎないことを意識し、できれば30分のうちの3分程度、少なくとも1時間のうちの5分程度は、座りっぱなしの状態をやめ、お茶を入れたに立ったり、トイレに行ったりといったことをきっかけに、少しでも身体を動かすよう意識することが大切です。

また、どうしても長時間座らざるを得ない状況の場合、太ももの筋肉を使うために、つま先を天井に向けて足を伸ばした状態でゆっくり持ち上げたり、ふくらはぎの筋肉を使うようにかかとを上げたり下げたりすることも有効です。まずは、このような職場環境、作業環境をちょっと見直すことで、仕事中の座りすぎ防止に取り組みしてみませんか。