



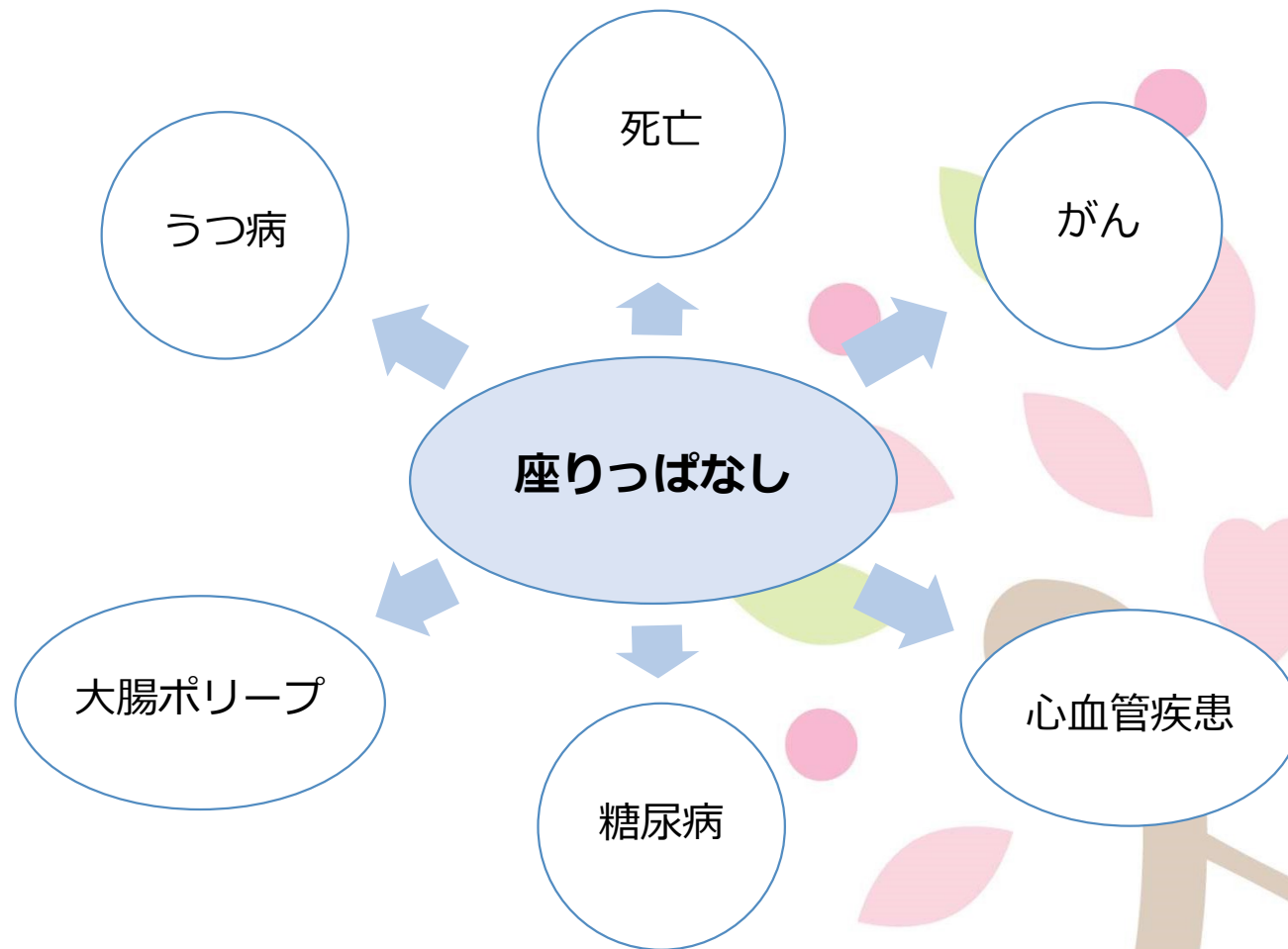
長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

座りっぱなしの健康影響

産業医による 衛生委員会のための衛生講話
長濱さつ絵

座りっぱなしと関係すると考えられている健康因子

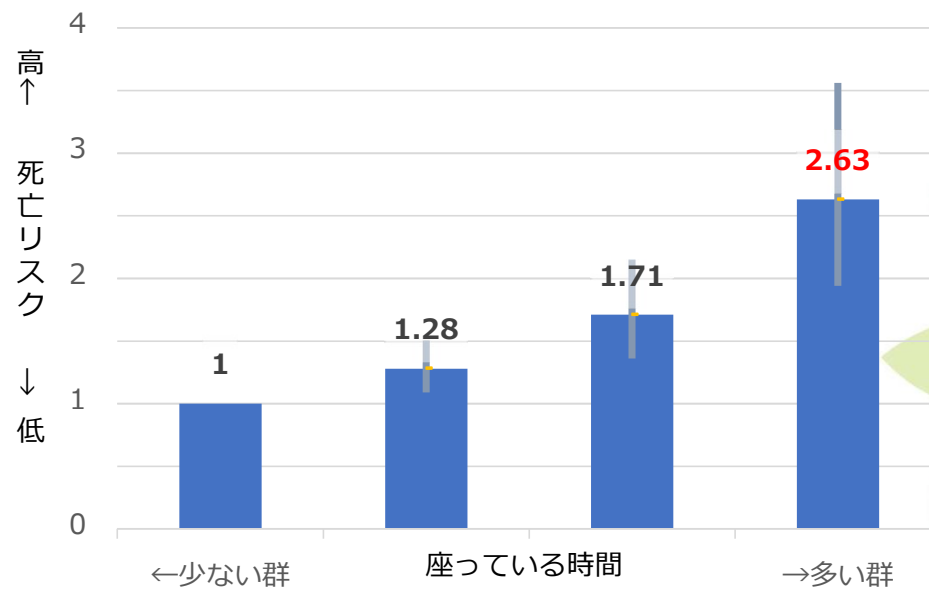


座っている時間と健康影響

● 中高年の早期死亡リスクに座位時間が影響している／BMJ

● 一日の座っている時間と死亡率を調べた研究

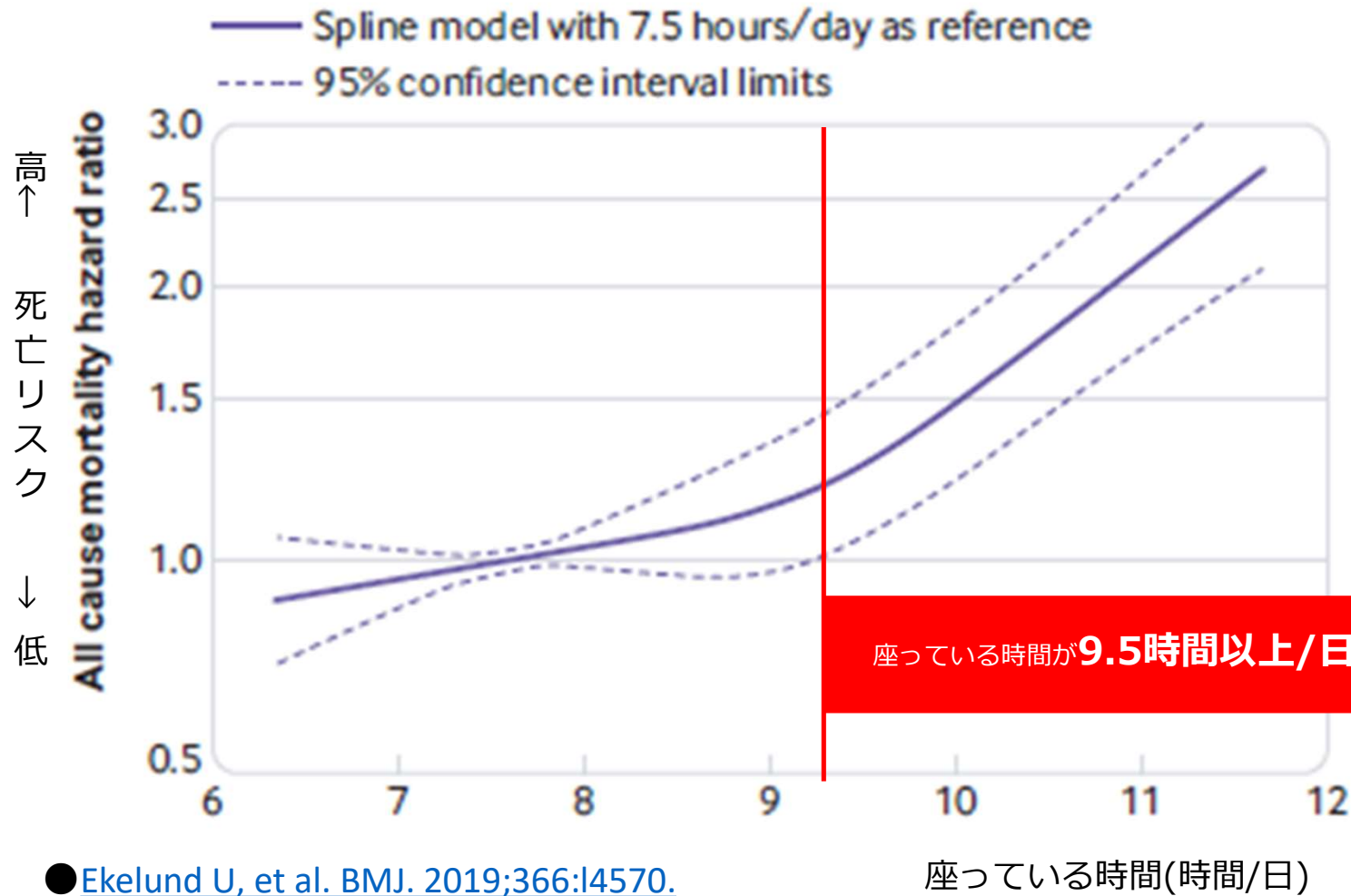
● 座っている時間が少ない群と比較して多い群は死亡リスクが高い



座っている時間が少ない群と比較して、
座っている時間が多い群は**2.63**倍
死亡リスクが高い

● [Ekelund U, et al. BMJ. 2019;366:l4570.](https://doi.org/10.1136/bmj.2019.04570)

座っている時間と死亡率



● [Ekelund U, et al. BMJ. 2019;366:l4570.](#)

座っている時間と健康についてのほかの研究

- 休日の座っている時間が長い（11.6時間以上/日）ほどMetSリスクが高い。平日の工作中的の座っている時間や、平日の仕事以外の座っている時間とMetSリスクには有意な関連がない。 So R, et al. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 30.
- ハッザ族の研究…しゃがんだり、ひざまずいた姿勢が健康に良い可能性。 Raichlen DA, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2020 Mar 9.
- 毎日の適度な身体活動（1日約60～75分）で長時間座りっぱなしの死亡リスクをリセットできる可能性。 Ekelund U, et al. Lancet. 2016 Jul 27.

**休日は座っている時間は11時間以下に抑える
仕事中、たまに立ったりしゃがんだり、足の筋肉を使ってみる
一日60分の歩行程度の運動を心掛ける**

ご清聴ありがとうございました 4

© 2015 Nagahama office for Occupational Health