

オフィスでの座りすぎに注意!



元気な心と体を保つ

歩く

健康法



はじめに

日本人は世界一、座っている時間が長いといわれています。座っている時間が長ければ長いほど、健康リスクが高まります。さらには、集中力の低下から仕事効率も落ち、職場全体の生産性も下がります。

「いかに座りすぎを防ぐか」は、社員の健康を守るだけでなく、企業の経営という観点からも重要です。

実は「座りすぎてはいけない」ということは、江戸時代に出版された健康指南書である貝原益軒の『養生訓』にも書かれています。「毎日少しずつ体を動かすべきで、長い間座りっぱなしではいけない。毎日食後は庭を散策するなどして歩くといい」「日々、朝晩散歩すれば、鍼灸や薬に頼らなくても消化が良く、気うつもないので病気にならない」という趣旨のことがちゃんと書かれています。

ところが、現代の生活はというと、どんどん座っている時間が長くなっています。人生100年時代といわれる今、改めて『養生訓』を見習い、座りっぱなしにならない働き方、歩くことを日々の生活に取り入れる方法を真剣に考えましょう。

目次

01	座りすぎがもたらす健康リスク	2
02	動かない生活は免疫力も下げる	4
03	立って歩くことで得られる効果	6
04	しんどいとき、アイデアに詰まったときこそ歩こう	8
05	疲れのない体づくりは「正しい座り方」から	10
06	オフィスでできる「脱！座りっぱなし」対策	12
07	「正しい立ち方」をマスターしよう	14
08	「正しい歩き方」5か条	16
09	プラスαで、幸せになる歩き方	18
10	オフィスの行き帰りはウォーキングフィールド	20
11	1日に何歩くらい歩けばいいのか？	22
12	年代別「歩く」処方	24
13	歩きたくなる靴を選ぼう	26
14	座りっぱなしにならない職場のつくり方	28
15	自分の「歩く力」をチェックしよう	30

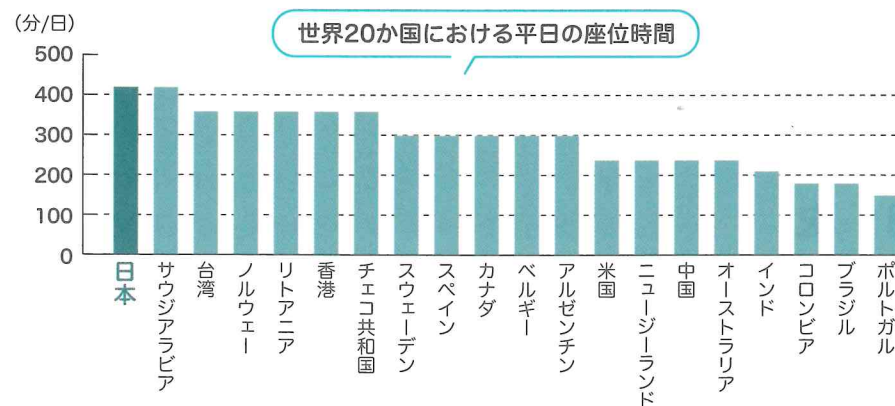
01

座りすぎがもたらす健康リスク

世界一座っている、日本人

座りすぎは万病のもと——。そんな話を耳にしたことはありませんか？

シドニー大学のエイドリアン・バウマン教授らが行った調査（2011）によると、日本人は1日7時間も座って過ごしているそうです。これは調査した20か国の中で最長でした。日本人は、世界一座っている民族ということです。



この時間は中央値ですから、人によってはもっと長く座っていることでしょう。デスクワーカーなど、仕事柄、どうしても座っている時間が長くなる人もいます。

座りすぎは寿命を縮め、病気を増やす

前述のバウマン教授らは、座りすぎがもたらす健康リスクについても研究を行っています。その結果、座っている時間が1日4時間未満の人に比べて、8時間から11時間の人は15%、11時間以上の人は40%も死亡リスクが高くなっていたそうです。

しかも、休日にジョギングなどの運動を行っていても、座りっぱなしの時間が長

い人は死亡リスクが高いまま、ということも分かってきました。

デスクワーカーは勤務時間の7割を座って過ごすというデータもありますから、1日の座位時間が4時間未満の人のほうが少ないのではないのでしょうか。

さらに、次のような研究結果も出ています。自動車移動にともなう座りっぱなしの時間が週に平均10時間を超える成人男性は、週4時間未満の男性に比べて、心血管疾患で死亡するリスクが1.5倍に上昇しました。つまり、座りすぎの弊害は、デスクワーカーに限った問題ではなく、車で外回りをしている営業マン、バスやタクシー、長距離トラックの運転手の方にも多いに関係があります。意識的に休憩をとり、立って歩く時間をつくるのが大切なのです。

座りすぎの弊害については、国内外の様々な研究結果から明らかになってきています。座りっぱなしと健康、死亡率との関係を調べた代表的な研究結果を総合すると、1日の座位時間が4時間を超えるような座りっぱなしの生活は、肥満はもちろん、2型糖尿病、一部のがん、そして心血管疾患の発症リスクと関係しているといえます。

座りすぎはメンタルヘルス不調も増やす

座りすぎは、体だけではなく、心の健康にも悪影響を及ぼします。

明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査によると、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人に比べて、メンタルヘルスの悪い人がおよそ3倍も多かったそうです。さらに同研究所では、1日の座っている時間や体を動かしている時間を活動量計で測定し、メンタルヘルスや仕事への活力、睡眠時間との関係についても調査しています。その結果、日常生活での座りすぎを1時間減らして睡眠に充てると、勤労者のメンタル不調が10%から20%減少する可能性が示唆されたことを報告しています。

そのほか、次のようなことも国内外の研究から指摘されています。

- 1日の座位時間が長いと、「主観的幸福感」が低くなる
- 座っている時間が増えると、不安になるリスクが高まる
- 座っている時間が長い人は、短い人に比べて、うつ病を発症するリスクが高い

座りすぎが肩こりや腰痛、目の疲れなどの不調につながりやすいことは、多くの人が自覚しているでしょう。しかし実際は、もっと幅広く心と体の健康に悪影響を及ぼします。たかが「座りすぎ」と思わず、**脱・座りっぱなし**を目指して職場全体で取り組んでいただきたいと思います。

02

動かない生活は免疫力も下げる

私たちの体を守る「免疫」の基本

座りっぱなしで動かない生活は、免疫力の低下にもつながります。新型コロナウイルスのような感染症の対策において、手洗い、うがい、マスクといった予防も大切ですが、一番有効な対策は体力アップ、つまりは免疫力を上げることです。そして、免疫力を高めるには、適度に体を動かすことが欠かせません。

まずは、私たちの体に備わっている免疫システムについて簡単に説明しましょう。

ウイルスなどの病原体が体内に入ると、炎症反応が起きて免疫システムが作動し、マクロファージなどの食細胞がウイルスを食べて撃退・排除してくれます。これが「自然免疫」と呼ばれる仕組みで、病原体が侵入してきたときに最初に働く免疫システムです。

私たちの体には、もう一つ免疫システムが備わっています。それは、「獲得免疫」と呼ばれるものです。自然免疫の攻撃をかいくぐってウイルスなどの病原体が増えはじめたときに番となるのが獲得免疫で、司令塔であるT細胞の指示を受けて、B細胞と呼ばれるリンパ球がウイルスに対抗するための抗体をつくります。そしてウイルスを不活化（感染する能力を失わせること）させるのです。

このように、様々な種類の免疫細胞のチームプレーで、私たちの体は守られています。

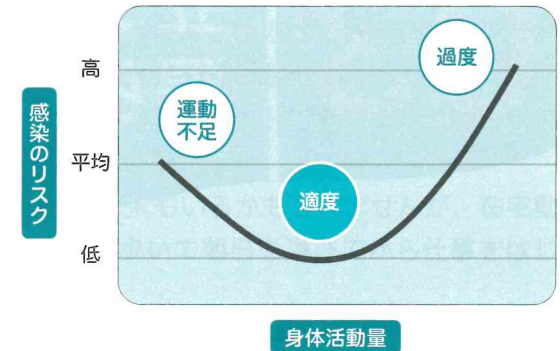
血行が良くなると、免疫細胞が活性化する

こうした免疫システムがしっかり働いてくれば、ウイルスなどの病原体が体内に侵入しても細胞に入り込む前に撃退・排除されやすく、たとえ感染しても重症化しにくくなります。では、どうしたら免疫システムの働きを高められるのでしょうか。

一つは、体を動かして全身の血行を良くすることです。血行が良くなると、全身に酸素や栄養が行き届くようになり、全身の細胞が活性化します。それは、免疫細胞も同じです。実際に、運動によってT細胞やマクロファージといった免疫細胞の働きが活性化することが分かっています。逆に言えば、座りっぱなしの時間が長

く、血行が悪くなると、免疫細胞の働きも低下し、免疫力の低下につながるということです。

ただし、大切なのは適度な運動を行うこと。ランニングなどの激しい運動は、人間の遺伝子に傷をつける活性酸素を増やしてしまい、逆効果になりかねません。この「適度な運動」にちょうど良いのが、「歩くこと＝ウォーキング」です。オフィス内でも座ってばかりいないで、ぜひ立って歩きましょう。



Nieman, Med Sci Sports Exerc 26:128-139,1994 より作成

病原体の侵入を防ぐ免疫物質「IgA抗体」が増える

免疫システムで働くのは、前述のT細胞やマクロファージといった免疫細胞だけではありません。粘膜面では、「IgA抗体」という免疫物質が外敵の侵入を防いでいます。

ウイルスは口や鼻、目から侵入します。IgA抗体は、唾液や鼻汁、涙、消化管の粘膜などに存在し、口や鼻などについてウイルスをからめとって排出し、体内に入るのを阻止しています。IgA抗体が多ければ、ウイルスなどの病原体は体内に侵入することができません。そして、適度な運動は、このIgA抗体の分泌速度を上げることも分かっています。

適度に体を動かせば、血行が良くなって免疫細胞が活性化するだけでなく、免疫物質のIgA抗体も増えるため、ダブルの効果で免疫力がアップするのです。

1日10分の紫外線でウイルスが不活化

もう一つ、座りっぱなしの生活が免疫力低下につながる理由があります。それは、紫外線です。オフィスでも自宅でも屋内にこもって座りっぱなしの生活をしていると、太陽の光を浴びる機会がありません。

太陽から発せられる紫外線は、皮膚がんなどの原因になると思われがちですが、適度に浴びる分には問題はなく、むしろプラスの影響があります。一般的にウイルスは紫外線にとっても弱いので、太陽の光に当たると不活化します。そのため、屋内で体を動かすだけでなく、1日10分は太陽のもとを歩きましょう。日焼けが気になる方は、帽子をかぶって日除けしていただいてOKです。手や腕など体の一部に紫外線が当たるだけでも効果があります。

03

立って歩くことで得られる効果

高血圧、糖尿病……生活習慣病が良くなる

座りすぎが万病のもとであるのと裏表に、歩くことで得られる効果はたくさんあります。

まず、高血圧、糖尿病といった生活習慣病が良くなるということ。30代、40代……と年齢が上がるにつれて、メタボ体型や健康診断の結果を気にする人が増えてきます。こうした生活習慣病は、歩くことで確実に良くなります。

歩行習慣が身につけば、筋肉量を落とさずに内臓脂肪を減らすことができ、メタボリックシンドロームが解消されます。これまでにたくさんの患者さんを診てきましたが、ウォーキングを習慣にすることができた患者さんは、血圧が約5 mmHg下がります。あくまでも私の実感ですが、これは降圧剤を飲んで得られる効果とほぼ同じです。

同様に、歩くことで血糖値も良くなります。ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなるのが糖尿病です。歩けばブドウ糖が消費され、また、歩く習慣が身につくと内臓脂肪が減っていけば、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きも良くなるので、糖尿病を防ぐことができます。

さらに言えば、糖尿病になるとがんのリスクが高まることが分かっています。歩くことで糖尿病を予防できるということは、がんになるリスクも下がるということです。

体内時計が整い、不眠も解消

不眠も、若い人から高齢の人まで、悩んでいる人の多い問題です。「寝つきが悪い」「夜眠れない」「夜中に起きる」など、不眠を訴えてクリニックに来られる患者さんには、いつも「歩いてくださいね。歩けば、自然に眠れるようになりますから」とお伝えしています。特に、朝日を浴びながら歩くことが大切です。

私たちの体に備わっている体内時計は、24時間よりも少し長い周期で働いています。1日は24時間ですから、そのままにしていると少しずつ狂ってしまうので

す。それをリセットする方法が、朝日を浴びることなのです。

また、朝日を浴びて脳内にある体内時計の中枢に刺激が届くと、その約15時間後、ちょうど眠りに就くところに睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されます。メラトニンが分泌されると、脈拍、体温、血圧が下がって自然な眠りに入っていくことができます。ですから、朝日を浴びると、体内時計がリセットされて1日の生活リズムが整い、夜には自然に眠気がくるようになるのです。

最近ではリモートワークで通勤がなくなった人もいるかもしれませんが、在宅勤務でも朝、5分でも10分でもいいので、外を歩いて朝日を浴びてから仕事を始めたいかがでしょうか。

自律神経のバランス、腸内環境が整う

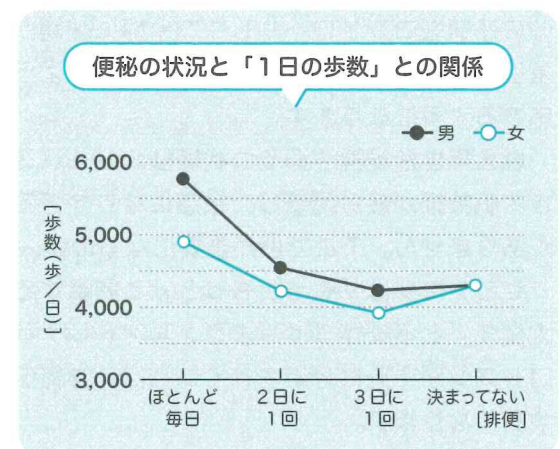
私たち人間も動物です。じっと座ってばかりいては不調が起こるのは当たり前で、適度に体を動かしてこそ、体調が整います。

例えば最近よく耳にする、自律神経の乱れ。自律神経には、活動しているときや緊張・ストレスのあるときに働く「交感神経」と、リラックスしたときに働く「副交感神経」があり、この2つのバランスで全身をコントロールしています。このバランスが崩れれば自律神経の働きが悪くなるわけですが、現代人、特に現役世代はストレスを抱えている人が多いので、交感神経ばかりが過剰に働き、バランスを崩している人が多いのです。歩けば副交感神経が適度に刺激され、自然にリラックスすることができるので、自律神経のバランスが整います。

自律神経の働きが良くなれば、自律神経のコントロールを受ける胃腸の調子も良くなり、身近な悩みである便秘や逆流性食道炎なども改善します。

右のグラフは、少し古いデータですが、1日の歩数と便秘の関係を表したものです。「毎日出ている」人は、男女ともに1日5,000歩前後歩いていることが分かります。

さらに、便秘が解消されれば、腸内環境が良くなり、そうすると免疫力アップにもつながっていく……と、良い循環が回っていきます。



(厚生省、1991)