

欧米の調査では、長く座っていると、がんが増えるだけでなく、死亡率そのものが高まることが分かっています。

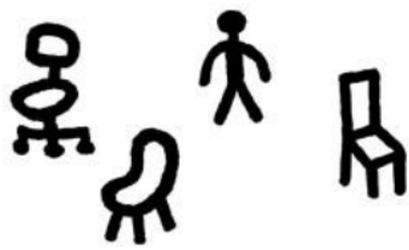
1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、同11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるとされています。世界保健機関（WHO）は「座りすぎ」による死亡は世界で年間200万人にも上ると発表しています。

WHOによると、喫煙は世界で500万人以上、飲酒は300万人以上の死因としていますが、座りすぎも非常に大きな健康リスクと言えます。

耳が痛い話ですが、オーストラリアなどの研究では、日本人が平日に座っている時間は1日7時間と、調査対象の

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

「座りすぎ」は健康リスク

20力国中、最長でした。

日本でも、仕事中に長時間座っていると、発がんが増えるという研究結果が出ています。国立がん研究センターの研究グループは、50〜74歳の

約3万3000人を追跡調査した結果、座ったまま仕事をすることが多い男性では膀胱がんが、女性では肺がんが有意に増加することが確認されました。

もともと、世界でも有数の座ったままの作業や仕事が多い日本で、テレワークが広がっていますから、問題はさらに深刻です。

座っている時間が長いほど運動不足になって、肥満になりやすいのは当然です。ただ、運動をしても、座っている時間が長いとがんが増え、死亡率も高くなるというデータが

かさずに同じ姿勢のままいること自体が健康によくない可能性があります。

米国でも座ったままの健康リスクが知られるようになっており、シリコンバレーの大企業を中心に、立ったまま仕事ができる「スタンディングデスク」が増えています。30分に1回立ち上がって動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

在宅勤務の合間にぜひ、実行して頂きたいと思います。

さらに、おススメなのが、「貧乏ゆすり」です。テレワークなら人目も気になりませんが、ネーミングが悪い。「健康ゆすり」と呼び名を変えてほしいと思います。

（東京大病院准教授）

あります。座っていることこのリスクは運動不足だけでは説明できずともありません。「座りすぎ」と「運動不足」は別の問題と考えたほうが良さそうです。長時間、脚を動