

座位行動の健康への影響

生活場面における座位行動の健康影響

余暇のテレビ視聴に伴う一日あたりの座位時間が4時間以上の人は2時間未満の人と比較して総死亡リスクは1.46倍。冠動脈疾患死亡リスクは1.8倍高い

(Dunstan et al.,2010)

テレビ視聴のために1時間座位行動を続けるたびに、平均余命が推定22分短くなる

(Veerman et al.,2010)

自動車への乗車時間が、週平均10時間以上の成人男性は、週平均4時間未満の成人男性と比較して、冠動脈疾患死亡リスクが1.5倍高い

(Warren et al.,2010)

立位や歩行に従事する女性は、デスクワーク中心（座ったままの仕事が多い）の女性と比較して、総死亡リスクは32%低い。がん死亡リスクは40%低い

(Stamatakis et al.,2013)

最近の報告では、休日や余暇時間に運動に取り組んでいても、テレビ視聴などによる長時間の座位による不活動がもたらす健康リスクについて整理されてきました。上表はその一例です。

これらを受け、米国糖尿病学会（ADA：American Diabetes Association）「糖尿病ガイドライン2016」では、座ったまま過ごす時間が30分以上続いた場合は下記のような運動を3分間以上行うことを推奨しています。

- 軽いウォーキング
- 足の上げ下げ
（レッグ・エクステンション）
- 手を頭の上に上げてストレッチ
（オーバーヘッド・アーム・ストレッチ）
- 椅子に座ったまま上半身をひねる運動
（デスクチェア・スイベル）
- 立ち上がって胴体をひねる運動
- 片足に重心をかけてしゃがみ込む運動
（サイド・ランジ）

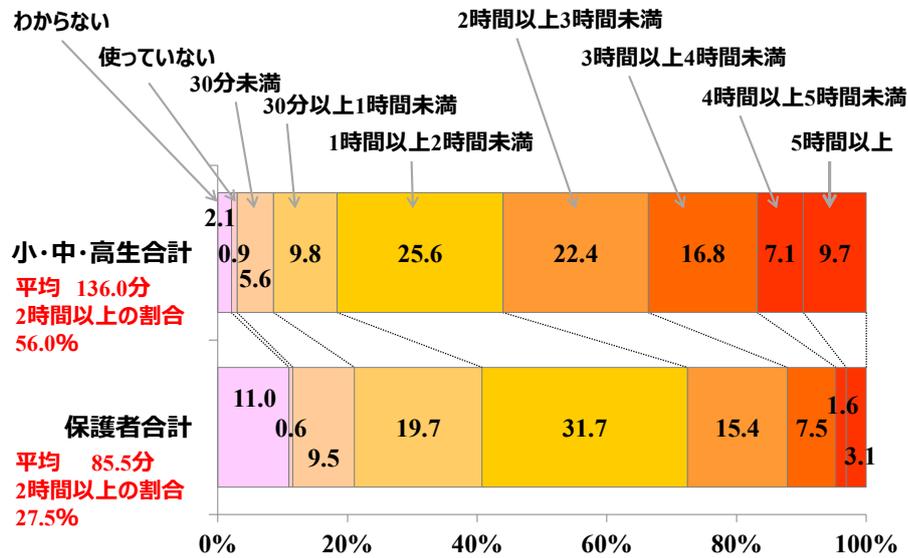


該当欄に印を

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた

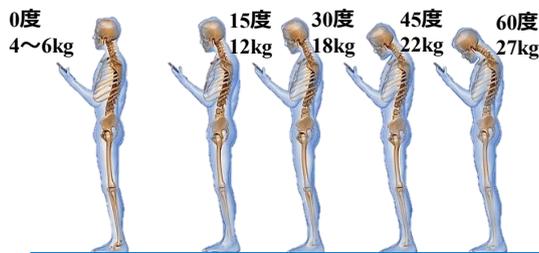
携帯端末がもたらす健康リスク

スマートフォン利用時間



(出典：「青少年のインターネット利用環境実態調査：内閣府 2016.3」資料より作図)

Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head



(出典：Surgical Technology International.2014.11.25)

上のグラフは2016年の内閣府の調査による小、中、高生とその保護者のスマートフォン利用時間を表しています。

左図は携帯端末の使用時の頭の位置と首(頸椎)への負担を示しています。

携帯端末使用による首への負担増は、肩こり、耳なり、めまい、偏頭痛等の原因になるだけでなく、姿勢バランス全体の乱れを引き起こし、腰痛、膝痛などの原因ともなります。携帯端末使用時には、小まめに背伸びや胸を張る体操などを行い、姿勢バランスを整えることが大切です。



該当欄に印をつけましょう！

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間 内容を伝えた
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>