

## 1 時間に 2 分歩けば座りっぱなしによる悪影響が打ち消される

座りっぱなしでいることが死亡率の増大と関連することは知られている。そこで本研究では、座りっぱなしにせず低度または軽度の運動を取り入れることが生存便益をもたらすかについて検討した。

2003～2004 年の全米健康栄養調査 (NHANES) に参加した 3,626 人を対象に、運動強度を計測する機器により記録されたデータをもとに、座りっぱなし、低度の運動 (立っているだけ)、軽度の運動 (歩行など) に費やした時間を調べた。その結果、座りっぱなしの時間の平均値は 1 時間当たり 34.4 分であった。座りっぱなしの時間 1 時間のうち 2 分間を、低度または軽度の運動で置き換えた場合の生存便益について統計学的に分析したところ、立っているだけの低度の運動では、座りっぱなしによる健康リスクを打ち消すことはできなかった。一方、歩行や掃除などの軽度の運動を行った場合には死亡リスクが 33% 低下した (ハザード比 : 0.67)。

今回の結果から、1 時間のうちの 2 分間、立ちあがって歩けば、座りっぱなしでいることによる悪影響が打ち消されることが示唆された。

出典 : *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*.

Published online Apr 30, 2015; pii: CJN.08410814