

1日に座っている時間のうち、2時間を立つようにするだけで 心臓血管の健康に

座る時間が長いと心臓血管系や代謝に悪影響を及ぼすことは知られているが、その改善には座る時間を立つようにするだけでよいのか、それとも歩行などの動きが必要なのかは分かっていない。そこで本研究では、1日2時間、座っている時間を立ったり歩いたりするように替えることで、心臓血管や代謝のバイオマーカーに改善がみられるかを検討した。

オーストラリア糖尿病・肥満・ライフスタイル研究に参加した36～80歳の男女698名について解析を行った。活動量計を24時間、7日間にわたり装着し、被験者が座位、臥位、立位、歩行といった活動に費やす時間を計測した。また、被験者に対し、BMI（肥満指数）やウエスト周囲長、血圧、HbA1c、空腹時血糖、血中脂質濃度の測定を行った。解析の結果、1日2時間を座位から立位に替えることで、空腹時血糖が2%、トリグリセライドが11%それぞれ有意に低下した。また、1日2時間を座位から歩行に替えることで、BMIは11%低下、ウエスト周囲長は7.5cm減少、食後2時間血糖値は11%低下、トリグリセライドは14%低下した。

したがって、座っている時間を減らし、代わりに立つ時間を増やすだけでも心臓血管や代謝に便益をもたらすことが示唆された。

出典：European Heart Journal. Published online Jul 30, 2015; pii: ehv308