

在宅勤務中の20代〜50代男女（会社員）を対象にしたあるアンケートの結果、約8割の人が、「座って仕事する時間が増えた」と回答しています。1〜3時間増えたが4割強で最も多く、3〜5時間が約2割、5時間以上の回答も2割弱ありました。

また、「自宅ですでできる運動をしている」のは半数以下でした。前回でもお勧めしましたが、30分に1回立ち上がったが、動いたり、強めの「貧乏ゆすり」したりするとよいと思います。

もともと、世界でも座って仕事をする時間がトップクラスの日本で、新型コロナ感染症は座りすぎをさらに助長させているわけです。紹介した

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

死亡リスク高める座りすぎ

ダーソンがんセンターの研究では、対象の約8000人に加速度計を装着してもらい、座っている時間と動いている時間を連続する7日にわたって、正確に調べました。その結果、肥満や喫煙などのリスクファクターを調整しても、長く座っている人にがん死亡が多いことが明らかになりました。がんで亡くなった26

時間30分をウォーキングなど、軽度な運動にあてることで、発がんリスクを8%下げることができるとしています。さらに、中度の運動に置き換えれば31%ものリスク低下につながるといういます。

座りすぎはがんを増やすだけでなく、心にも悪影響を与えます。1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの悪い人が約3倍も多いという調査もあります。

調査でも、6割弱の人が、「在宅勤務になり体への影響がある」と答えています。

前回、前々回でも書きましたが、座りすぎはがんを増やすという多くの研究結果が出

ています。しかし、座っている時間については自己申告でしたから、正確さに欠ける問題がありました。

8人を、座る時間の長さで比較したところ、最も長いグループは最も短いグループに比べて82%も死亡リスクが高いことが分かりました。

この研究では、座っている

6月、一流医学誌に掲載された米テキサス大学MDアン

この研究では、座っている

（東京大病院准教授）