

筑波大学 木内 敦詞 教授

座位時間が長過ぎると、せっかく得た身体活動の効果が減ってしまう。
身体活動増強と座位行動抑制は裏表関係でなく、別物として捉える。

木内 敦詞 教授（筑波大学 体育系）

木内 敦詞先生は大学体育論が専門。大学の教養科目として開講される体育授業で、健康教育・スポーツ教育を行なっている。自身の研究テーマにも沿った行動にもなる「座位を減らす」スタンディングに早い段階から興味を持っていたという木内先生に「WorkFit-A」の導入および「座位行動を抑制すること」の重要性について、お話を伺った。

（取材：2016年7月）

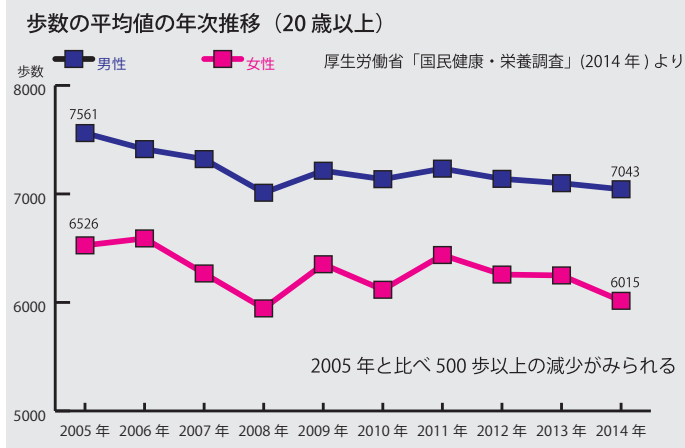


現代人は活動量が減っている

木内先生：筑波大学に来る前は大阪工業大学で教えていました。その時の新生入生に毎年、歩数計を付けてもらって活動量を10年間計測したところ、歩数が減っていました。国でも毎年11月に厚生労働省が「国民健康・栄養調査」を行なっていますが、その調査でも日本人の歩数が減ったという傾向がはっきりとわかります。ここ10年で1,000歩減ったと言われていますが、大学生も500歩ほどですが、統計的にも有意に減っていました（トレンド検定）。

活動が減り、「座位行動」が増えている

歩数が減るということは活動も減っています。逆に増えているのは「座位行動」なんですね。私たちの生活の中でも、明らかにスマホやタブレットを使うことがここ10年でとても増えました。老若男女を問わず、画面を見ている「スクリーンタイム」が絶対的に増えています。スマホだけでなく、パソコン、テレビゲーム、テレビを観るのもスクリーンタイムなのですが、このスクリーンタイムを抑制して意図的に動くことが必要だと言われていますね。歩数の減少もスマホやタブレットが普及し始めた時期と一致しているんです。



座位行動が多いと身体活動への効果が減ってしまう

今、アメリカのスポーツ医学会でキャッチフレーズとして使われているのが「エクササズ・イズ・メディスン」という言葉なのですが、これは「運動は最高の薬である」という意味です。薬のカプセルの中に何を詰め込んだら一番良い薬になるかということ「運動効果」であると言われていています。私たちが思ってる以上の効果を身体活動は持っているのです。身体活動量が増えていくとメリットが増えていきます。しかし同じ身体活動をしていても、座位行動が多ければその効果が確実に減じるという運動疫学的なデータがここ10年で蓄積されています。

運動疫学会でも座位行動が話題に

先日の運動疫学会でも座位行動が中心的な話題になっていましたね。学会でも座位行動と健康について研究されている方が増えています。身体活動という面で見れば、スポーツに限らず、よく歩く、立ち上がるということなら、誰でも気軽にできます。メンタルヘルスという面でも体を使って遊ぶというのはいいことですし。スポーツに限らず「座位を減らす」「身体活動を増やす」というのはもっと多くの人に広げていくべきですね。

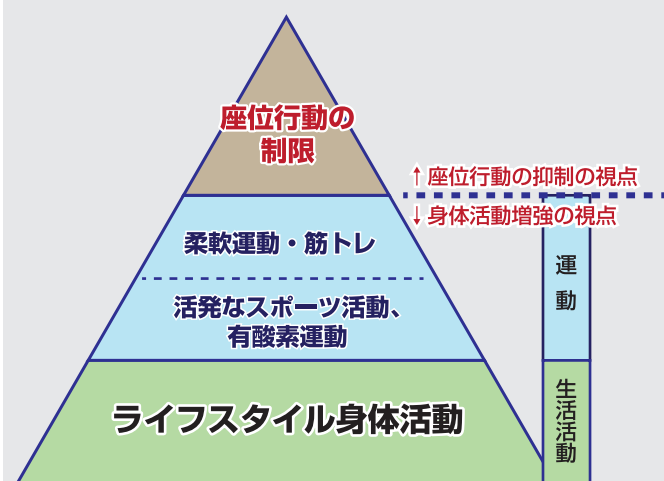
座位時間で累積生存率に違いが出る

座位時間と累積生存率を追っている海外の文献（Katzmarzyk et al., 2009）によると、起きている時間に占める座位の割合が高くなればなるほど、累積生存率が低くなる。起きている時間のほとんどすべてが座位のような生活を送る人は、座位時間の非常に少ない人に比べると、10年後の累積生存率は20%も低いことが示されています。そういう意味でも「座位時間」を抑制することは重要です。まさに「スタンディング」、立ち上がる必要があります。

最も制限すべきは「座り続けること」

アメリカの中学・高校のフィットネス教育で使う教科書では「身体活動ピラミッド」の概念が教育されます。ピラミッドの一番下が「ライフスタイル身体活動」といって、日常生活での身体活動を指します。身体を使って遊ぶ、庭の芝刈り、家事、近所に散歩に行くなどの、低い強度の身体活動です。これが一番土台であり、たくさんすべきだということです。二番目に土台となり、たくさんすべきなのは、活発なスポーツ活動、有酸素運動。これらよりは頻度が少なくてもいいので、柔軟運動や筋トレもしっかりやりましょうということです。ピラミッドの下の方が「たくさんすべきこと」で、逆に一番上は「制限」で、「してはいけない」こと。つまり「座位行動の制限」。まさに「座位中心の生活を制限する」なんです。私の授業の中にもこの図を取り入れて、学生にコメントを入れるような宿題を出すのですが、ここ10年で明らかに学生も座っている時間が増えていますね。

身体活動ピラミッド(Corbin, 1997) の概要



* 欧米で言う lifestyle physical activity はわが国の「生活活動」と同意としてとらえることができる。

木内教授の授業では身体活動に関する資料として、ワークブックで「身体活動ピラミッド」を紹介している

立ち上がると気分転換にもなる「WorkFit-A」

色々な情報や論文、研究知見が出てきていますし、スタンディングデスクが気になっていました。私はジョギングなどするのですが、ジョギングだけではダメだなと。ずっと探していたんです。そこにちょうどこのエルゴトロン WorkFit-Aを知りまして導入しました。今使っている机に取り付けられますし、Macを使っているのでMacにあうデザインのスタンディングデスクが欲しかったんですよ。

デスクに向かう時間のうち、1時間半以上は立ってますね。最初は張り切って4時間くらい立って仕事をしていたのですが疲れすぎてしまったので、それ以来、無理せずに立ったり、座ったりしています。電話が来たタイミングで「あ、そうだ立とう」と思って立つ、とか気軽に立ち上がるという感じです。立ち上がると景色の見え方が変わるので気分転換にもいいですね。

疲れたら座れるので気軽に立ち上がることができる。ワークスペースに本を置いて読むこともできるので、立ちながら読書をするということもあるという木内教授



導入製品
WorkFit-A for Apple



■ お問い合わせ先

ERGOTRON®

エルゴトロンジャパン株式会社
<http://www.ergotron.com/>

TEKWIN®

エルゴトロン輸入元・正規代理店

テックウインド株式会社

〒113-0034 東京都文京区湯島3-19-11 湯島ファーストビル7F
TEL:03-4323-8607 Mail:ergotron@tekwind.co.jp
<http://www.tekwind.co.jp>

■ 正規販売代理店・取扱店