



かわら版

第247号



Quality of Life
 一般社団法人
日本予防医学協会
 2020.6発行

「身体不活動」もパンデミック？！

新型コロナウイルスよりも前から、世界的な大流行（パンデミック）の状態にあると警鐘を鳴らされていることがあります。

それは「身体不活動」です。近代化により便利な生活になったことから生じた「身体不活動」。この「身体不活動」の状態は、世界中の死亡原因となっており、それも喫煙や肥満に匹敵すると考えられています。

この世界に蔓延している身体不活動を減らすため、WHO（世界保健機関）は『身体活動に関する世界行動計画（二〇一八〜二〇三〇）』とその実践支援ツールを発表しています。そこで今回は

『身体活動』に関するお話です。

★そもそも身体活動ってなんだろう？★

私たち人間の総エネルギー消費量（二四時間相当）は、大きく三つに分かれます。

- 一、基礎代謝量（約六〇％）
人が生きていくために最低限必要なエネルギー消費量。
- 二、食事誘発性熱産生（約一〇％）
食事をとることで増えるエネルギー消費量。
- 三、身体活動量（約三〇％）
身体を動かすことによる消費されるエネルギー量。

一と二は個人内での変動があまり大きくないため、総エネルギー消費量が多いか少ないかは、三の身体活動量によって決まります。

①【身体活動とは】

速歩やウォーキング・ジョギング・体操・ダンス・水泳・テニスなど、スポーツや健康維持・ダイエットなど目的を持って行われる身体活動のこと。

② 非運動性熱産生

(NEAT: non-exercise activity thermogenesis)
 仕事や洗濯・掃除・料理・買い物・ソファ出しなどの家事、子供と遊ぶ・子供の世話、通勤や子供の送迎、移動時の歩行や階段利用など、日常生活の中で行う運動以外のエネルギー消費量のこと。

肥満者は非肥満者よりも座っている時間が長く、立っている時間が短かったとする報告や、「座り過ぎ（座位行動）」は総死亡リスクを高めるということも研究で分かっています。さらには、座っている時間を②NEATの時間に置き換えることにより総死亡リスクを下げる可能性が示めされています。

なお、エネルギー消費量で考えたとき、安静にしている場合をひとすると、立っている場合は一・二倍、歩けば三倍になります！

★日本での身体活動UPの取り組み★

日本でも三人に一人は身体不活動であると言われていました。また、二〇〇七年には身体活動不足によって年間五万二五〇〇人もの方が亡くなっているという研究結果も報告されています。

そこで、厚生労働省では、「健康づくりのための身体活動基準二〇一三」を平成二四年に策定し、具体的な方法を示した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」をガイドラインとして示しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2_9852000002xple.html

その中では、一人ひとりが毎日プラス一〇分歩数で約一〇〇〇歩（身体活動量を増やすこと）を促しています。

例えば、体重七〇kgの高血圧の男性が早歩きを一〇分間した場合、二〜三カ月で血圧を一・五mmHg、脂肪を一年で一・九kg減らす効果が期待できます。

さらに、厚生労働省の研究では、毎日一〇分身体活動を増やすことで死亡・生活習慣病等発症・がん発症、ロコモや認知症発症のリスクをそれぞれ二・八％、三・六％、三・二％、八・八％減らせることが分かっています。

※「健康づくりのための身体活動基準二〇一三・アクティブガイド」のfacebookも開設されていますので、気になる方はチェックしてみてくださいね。

（参考資料）

- ・公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり」2019.8 No.496 p.2-7
- ・公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり」2019.4 No.492 p.24
- ・厚生労働省「ヘルスネット 身体活動とエネルギー代謝」
<https://www.e-health.thet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-003.html>
- ・厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



★こんなところにも！探してみよう健康チャンス！★

- ・【お家で・・・】早起きは三文以上の得!!一〇分早起きで体操時間。血洗ひ、キッチンからお腹を離そう。
- ・リモコンとソニーチャイルディスタンスを取ってみよう。
- ・家事こそ最大のチャンス、掃除は立派な運動だ。
- ・湯船や湯上りにストレッチで気持ち良くなる。
- ・ソファでテレビ、太ももの上げ下げチャンス。
- ・歯磨き時間、かかとの上げ下げでロコモ予防。

【オフィスでも・・・】

- ・NOエレベーター、YES階段！
- ・トイレ・歯磨き、違う階に行ってみよう。
- ・昼食時の外食や買い物、たまにはちよつと離れた違うお店を。
- ・昼休憩、気分転換にウォーキング。
- ・時間があれば、内線ではなく、直接伝えて職場交流。

【移動の時間も・・・】

- ・電車バス、座らず立ってエクササイズ！
- ・靴選びひとつで代謝UP。
- ・NOエスカレーター、YES階段！
- ・新しい発見も！一駅手前からウォーキング散策。
- ・好きな曲・三曲聞きながら歩いてみよう！
- ・信号待ちもかかとの上げ下げチャンス！

★最後に・・・★

「体を動かすことは健康に良い」ということは、誰もが分かっているはずなのに、世界的に見ても体を動かさない人が多いということが健康課題として浮き彫りになっています。体を動かす＝運動だけでは決してありません。

運動する時間がない、運動にチャレンジするのはハードルが高い。そういう場合には、ぜひNEATの時間を増やすことから始めてみませんか？

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、自宅で過ごす時間が増えたという方も多いかもしれませんが、お風呂掃除も窓ふきも歯磨きの時間であっても身体活動のチャンスです！この機会に身体活動チャンスを探してみましよう。

【T】

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版