

ささやかな身体活動でも生存のために意味がある

身体活動と座位行動

身体活動は、世界の死亡の4分の3近くを占める心臓病、糖尿病、がんの予防や管理に役立っています。WHOの身体活動・座位行動ガイドライン（2020）には、少なくとも、成人では週に150～300分の中強度の有酸素性の身体活動（たとえば、ゆっくり歩き～軽いジョギング）を行い、座りっぱなしを減らすことが奨励されています。身体活動の生存効果について多くの報告がありますが、ここではこのガイドラインでも引用されているひとつの報告に注目してみます。



どれくらい座りがちだと「座りすぎ」なのでしょう

Ekelundら（2019）は、身体活動を測定している人たちの死亡について追跡したいくつもの結果を統合し、座っている時間が長いほど死亡率が上昇し、特に1日に9.5時間を超えるとその影響がよりはっきりと出ることを報告しています。座っている時間の短い順に並べていくと、最も短い群（第1四分位群）と比べて、次の群（第2四分位群）は128%、その次の群（第3四分位群）は171%、最も長い群（第4四分位群）は263%と、死亡率は高くなっていきます（グラフ参照）。現実には私たちは座っている時間を短くするのはなかなか難しいのですが、30分から1時間ごとに立ち上がり少し歩くことで「座りすぎ」を減らせることがわかってきています。

身体活動の強度よりも時間が大切であること

低強度の身体活動（ゆっくり歩きよりも軽い身体活動）により、活動量が最も少ない群と比べて、活動量が高い群になるほど、死亡率は60%、44%、38%と低くなり、中～高強度の身体活動（ゆっくり歩き～軽いジョギングまたはより激しい身体活動）により、活動量が多い群になるほど、死亡率は64%、55%、52%と低くなっていきます（グラフ参照）。日常の何らかの身体活動をすることでも十分に意味があることがわかります。Ekelundらはこの報告のなかで、身体活動は低強度なら1日375分、中～高強度なら1日24分行うことを推奨すると結論しています。私たちの通勤や家事など、日常の体を動かしていることでも、健康への大きな効果があることとなります。

下りだけでも階段を使ってみる

身体活動のなかのひとつに運動があります。運動はうまくなったり他人と競いあうことに喜びを見出すことができます。運動習慣が確立している人もいます。私たちの多くは運動を自分の将来のために行うのですが、続けるにはいくらかの工夫が必要になります。たとえば、運動をはじめるとしたら目標を日常のすぐそこにある身体活動に設定すると早くはじめられます。また、ちょっとしたマイルストーンでも、それを通過したときのインセンティブ（ご褒美）があれば、身体活動は継続できて習慣化されます。そうして、生涯にわたって親しめる運動に出会うこともあるかもしれません。

身体活動を測定するためのスマートフォンとウェアラブルデバイスを比較すると

スマートフォンは歩数、歩行距離、時間帯などを測定し、ウェアラブルデバイスは身体活動の強度、持続、頻度、種類、さらに睡眠の精緻な解析も実現しています。スマートフォンはウェアラブルデバイスより、すでに多くの人が携帯していて、活動量を把握するのに長続きするでしょうし、いまのところ遠隔管理のための機能拡張性にも優れています。プライバシーへの配慮が必要であるものの、どちらにしても個人の健康管理だけでなく、街づくりなどにも広く活用され、さまざまなサービスにもつながっていくと期待されます。

Ekelund, U. et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ* 366, 14570 (2019).

(2021/12/17)

