

月例会ダイジェスト【54】

職場で座り続けていると病気につながりやすい？ 日中の大半を過ごす会社内での行動の、健康に及ぼす影響が明らかになりつつある。どのような対策を取ればよいか。今回のさんぽ会は、「アクティブエイジングに向けた身体活動～勤労者よ、立ち上がろう！～」をテーマに、筑波大学准教授の中田由夫氏、産業医科大学准教授の江口泰正氏、(公財) 明治安田厚生事業団体力医学研究所の甲斐裕子氏、三井化学(株)の楠本真理氏、東京大学医学部付属病院の川又華代氏、伊藤忠テクノソリューションズ(株)の金森悟氏、東急不動産(株) / (株) 東急スポーツオアシスの高家望氏が講師やコーディネーターとなり開催された。

冒頭、金森氏が「年代の高い人ほどなりやすい生活習慣病と転倒の予防が今後の健康課題」と説明。対策として身体活動で何が行えるかという今回の趣旨を述べ、座位行動の減少と転倒予防を2本柱に挙げた。

これを受け、中田氏が「座りすぎのリスクと予防対策」と題して講演した。米国の研究で、“歩く”以上の活動とされる3メッツ (METs = 身体活動の強度単位) 以上を行っているのは一日の活動のうち5%にすぎず、55～60%は座位行動 (Sedentary = 座位および臥位における1.5メッツ以下の覚醒行動) が占めると解説。「従来は3メッツ以上の歩行時間ばかり注目されていたが、それ以外の95%の時間の内容に焦点を当てる必要がある」と指摘した。毎日歩く歩かないに関係なく、座位時間が長いグループが短いグループに比べて死亡率が高いというデータを示し、「毎日運動していても日中座っていれば、座位行動によるリスクは免れない」と結論づけた。それを防ぐため、座りっぱなしの時間を中断する“Break”を推奨。「少なくとも1時間に1回は立ち上がり歩く。オフィスなら少し遠くのトイレに行くこと」を一つの対策として提示した。

次に、江口氏が「転倒予防に重要となる体力」について講演した。現在知られている運動の効果として、死亡率の低下 (全死因)、がんのリスク低減、抑うつ改善などととも、「転倒およびそれによる傷害のリスク低減」を挙げた。国内統計から「転倒」は労働災害のトップで50～60歳代に多いと説明。転倒につながる要素は、床の段差などの環境的要素と、筋力や平衡性低下などの身体的要素に分けられるとした。「環境だけ整備しても

それに適応してさらに転びやすくなることがあるが、身体機能が高まればつまりは転びにくい」と体力向上の重要性を強調した。また、途中、平衡性の評価として目を閉じて行う片足立ちを、参加者が2人組になって試みた。「7秒以下は要注意」と指摘され、思うように立っていられずに苦笑する参加者も少なくなかった。

続いて、楠本氏が職場での転倒予防の取組み事例を紹介した。自社の各職場で、なぜ身体能力向上が必要かを説いた上で身体能力テストを行い、最後にストレッチを実践する教育をしたという。1回約1時間、大人数の職場は少人数に分けて複数回行った。テストは2歩の距離を測る「2ステップ」「握力」「閉眼片足立ち」「30秒椅子立ち上がり」を5段階評価で結果通知票も作成し、点数の低い高リスク者には個別面談、中リスク者には集団教育を行うという。その後のアンケートで「受けて良かった」という人は全体の85%。「手間はかかるが皆さんもぜひやってみて欲しい」と呼びかけるのと併せ、「『転倒対策のため』だけでなく、『いつまでも若く元気であるため』でもあるとするとより受け入れられやすい」と、ポイントも伝授した。

この後、川又氏が「歩幅が狭くなると転倒に関連するといわれる。歩幅を構成する要素はバランスと筋力で、美しい姿勢を保つことが重要」とし、猫背を改善する体操などを参加者と共に実演した。

後半のディスカッションでは、参加者から「立ち機の導入企業が出てきたが、一日中立ちっぱなしでいいのか」との問いに、中田氏が「立ったままでなく、血糖の取り込みなどを促す筋収縮を伴った、立ったり座ったりする行動がよい」とした。関連して金森氏が「ある企業が立ち機を導入している理由は、健康のためではなく会議を短くして生産性を上げること。健康だけを前面に導入を促すのは難しいのでは」と述べ、参加者で座位行動に詳しい菊池宏幸・東京医科大学講師に意見を求めた。菊池氏は「会議室にホワイトボードを入れると出席者が立って書くので自然と立ち会議に移行できるのでは」と実現可能性の高い方法を示唆した。

最後に金森氏が「今日は座位行動と転倒の予防に多様な方法が示された。立ち機を買っても使わないと意味がない。健康を意識する風土を創って継続していくことが大事」と述べ、尽きない議論を締め括った。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>