

身体活動と座位行動

第二整形外科部長 加茂 啓志

皆さん、「身体活動」と「座位行動」という言葉はご存じでしょうか？文字通り…のように思われるかもしれませんが、「身体活動」は安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを言います。散歩や水泳、テニス・サッカー・野球などのスポーツは「運動」と言い、日常生活における労働、家事、通勤・通学などは「生活活動」と言います。「身体活動」＝「運動」＋「生活活動」とまとめることができます。そして、「座位行動」は「座位、半臥位および臥位におけるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されています。近年、長時間の座位行動による健康への悪影響がかなり注目されるようになってきています。

2020年にWHO(世界保健機関)は身体活動・座位行動に関するガイドラインを出していただきましたので以下に紹介させていただきます。

「世界の人々がより活動的になれば、年間400～500万人の死亡を回避できる可能性がある。すべての成人は定期的な身体活動を行うべきであり、身体活動により、総死亡率や循環器疾患による死亡率の低下、高血圧や部位別のがん、2型糖尿病の発症の予防、メンタルヘルス(不安やうつ症状の軽減)や認知的健康、睡眠の向上、および肥満の指標の改善といった様々な健康効果が得られる。健康効果を得るためには、1週間を通して、中強度の有酸素性の身体活動を少なくとも150～300分、高強度の有酸素性の身体活動を少なくとも75～150分、または中強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量を行うべきである。また、少しの身体活動であっても何もしないよりは良い。すべての身体活動に意味がある。座りすぎで不健康になる。身体活動を少し行うことから始め、徐々に頻度、強度、持続時間を増やしていく。身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、慢性疾患や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られる。」

中等度の運動は、早歩き・ラジオ体操・ゴルフ・卓球・水泳(ゆっくり)・野球・ピラティス・全身を使ったテレビゲームなどがあります。高強度の運動は、ジョギング・山登り・エアロビクス・スキー・サッカー・バスケットボール・テニス(シングル)などです。

私もこのガイドラインを知ったのはつい最近のことです。「少しの身体活動も何もしないよりはよい」とのことです、少しずつでよいので「身体活動」を行い、「座位行動」を減らしていきましょう。



減らそう

座りっぱなしで過ごす時間を



置き換える

どんな強度(低強度を含む)でも良いので、身体活動を増やす





受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔6/1、6/15、6/29〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔6/1、6/15、6/29〕	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30～ 〔6/12 6/26〕	弘前大学 6/27 6/13のみ午前 14時～禁煙外来	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師 〔6/5、6/19、6/26〕	休診	休診	診療応援医師	診療応援医師
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	休診	休診	休診	診療応援医師 〔6/2、6/16〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時～13時30分〕 佐藤千恵 杉村 佐藤千晶〔11時～〕 三浦〔9時～11時〕	奥山 佐藤千恵 杉村	木戸 千葉 〔11時～12時30分〕 加茂	関 佐藤千晶 三浦	奥山 木戸 関〔9時～10時〕 加茂 佐藤千晶〔10時～〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔6/9、6/23 11時～12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時～15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔6月8日〕	診療応援医師 〔6/2、6/16、6/30〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	神里 〔6/7、6/21〕	休診	秋田大学14:00-16:00 〔6/9、6/23〕
泌尿器科 受付 8:15～10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕
眼科 〔13:00～〕	休診	岩手医科大学 〔13時～〕	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時～〕 秋田大学〔13時～〕	千葉 〔10時～〕	千葉 〔10時～〕	千葉 〔10時～〕	関 〔10時～〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部