

座りすぎで死ぬ危険が！ について

—西日本防災システム

えっ！

NBS119

WHO（世界保健機関）は2011年に、“座って動かない生活”は肥満や糖尿病、高血圧、癌などの病気を誘発し、世界で年間200万人の死因になっている というデータを公表しています



一日中坐っていませんか？

2015年には世界中の研究者が集まり座り過ぎのリスクについての国際会議が開かれ、翌年フランクフルト大学の研究者から「世界中で年間43万人以上が、“座り過ぎ”が原因で死んでいる」というショッキングな研究結果が発表されました。

座りすぎって どうよ!?

1日4時間以下の座位時間を基本にした場合、8時間以上の座り過ぎで「がん死亡リスク」が1.21倍に1時間座ると余命は22分短くなり、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%高くなるというデータをオーストラリアの研究機関が2012年に発表しています。


座りすぎで何故？メカニズムは？

座っていると、ひざも腰も曲がり、ももの裏は圧迫されています。圧迫状態が長く続きますと、血液が心臓に戻りにくくなり、一生懸命戻そうとするので血圧が高くなるような状態を引き起こします。5分間座っていると、血流速度は急速に下がり、30分座り続けると、血流速度は70%も低下するという実験結果もあるそうです。酸素も栄養も、血液によって体のすみずみまで運ばれ、老廃物も血液によって回収されるますので、筋肉が動かないことで足の血流が悪くなると血液循環のリズムが乱れ、血液中に老廃物の糖や脂肪があふれ出して、ドロドロの状態になるようです。



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

座りすぎで死ぬ危険が！ について

—西日本防災システム

えっ！

NBS119



一日中坐っていませんか？

エコノミークラス症候群

座ってばかりで動かない危険性として、皆さん良く御存知の**エコノミークラス症候群**がありますが、同様の生活習慣が長期間続けば、血管が詰まりやすくなって、高血圧や動脈硬化がすみ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクが高まります。

「体の中でいちばん大きな筋肉は太ももにある**大腿四頭筋**です。ここが動くことで筋肉にスイッチが入って糖の代謝や脂肪の分解酵素の分泌が活発になるんだそうです。ところが長時間坐ることで、この筋肉が動かない状態が続きますと、糖の代謝や脂肪を分解する酵素の働きが悪くなります

糖や脂肪が分解されないのだから、当然、糖尿病や肥満、メタボリックシンドロームの危険性も高まります。「座り過ぎ」とがんの関連についても研究が進められており、2014年、アメリカの研究チームから、1日に座っている時間が4時間未満の人の死亡リスクを1とした場合、8時間以上座っている人は1.21倍になるという報告もされています。



西日本防災システム

NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

座りすぎで死ぬ危険が！ について

—西日本防災システム

えっ！

NBS119



一日中坐っていませんか？

どうすれば良い？

★できれば30分に一度3分程度、最低でも1時間に一度5分は立って動くこと。このような報告を受けて、一部の企業では立って働ける環境作りが進められています。

「ただ立っているだけでいいわけではありません。ですが、立っていると1歩踏み出しやすくなる。確認したいことがあれば、すぐ動いて聞きに行けます。立って仕事をするすることで、さらに活動量を上げることができます。」

仕事中座っている時間が2時間未満の男性は、6～8時間の男性に比べて**結腸がん**のリスクが37%低いというオランダでの疫学研究的報告もあるそうです。

★理想的には30分に一度立ちあがり、少しでもいいから動いてください。30分ごとができなければ、1時間に一度でも良いようです。これで座り過ぎのリスクはかなり減らせるとのことです。

その動きの程度は、トイレに行く、お茶を入れに行く、コピーをとりに行くなどの軽作業の程度でも充分効果が出るようです。

明日から 落ち着きの無い奴と思われても

動きましょー！！

御注意！
これは動いていること
にはなりません！



西日本防災システム

NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>

弊社Top Pageへ →