



むつみ荘だより



2026年8月 第340号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

厚労省 **座り過ぎに警告**

筋肉動かず 脂質分解や代謝妨げ

糖尿病・高血圧・認知症を誘発

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

通常 デスクワークの時間が増えれば、座っている時間も長くなります。処が 座り過ぎの状態は、様々な病気を引き起こす可能性を高めることも判明しました。厚労省も 23 年に改訂した『**健康づくりのための身体活動・運動ガイド**』で注意を歓呼しています。専門家も座り過ぎに警鐘を鳴らすと共に、高齢者に対しても小まめに立ち上がって 動く事を習慣にするよう推奨しています。

1 日あたりの総座位時間と死亡リスクの関係を表したグラフに於いて、曲線が 6 時間超で増加に転じ、8 時間以上で急激に死亡リスクが高くなります。(図 1)

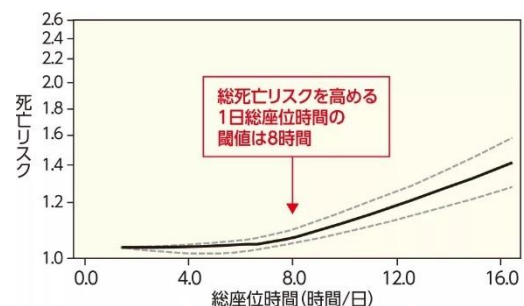


図1 座り時間と死亡リスクの関係

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」
元データは34件 (1,331,468名) のコホート研究のメタ解析による。

岡 浩一朗著『**「座りすぎ」が寿命を縮める**』や『**長生きしたければ座り過ぎをやめなさい**』にも書かれており、近年 **「座りすぎ」は「新しい喫煙」**と呼ばれるほど、健康への悪影響が判明し**「寿命を縮める」**ともいわれています。