

# オンライン市民公開講座

演題

**座り過ぎ**は体に  
よくありません！

知ることが

**チカラ**  
になる

講師

医学科 健康増進スポーツ医学分野  
講師 **黒澤 裕子**



期間

令和4年 11月 21日(月)～  
令和5年 1月 4日(水)

参加  
方法

期間中に、下記特設ページにアクセスしてください。

👉 オンライン市民公開講座 特設ページ:  
11月21日(月)10:00～ 受講可能

<https://www.tokyo-med.ac.jp/univ/contribution/webopenlecture.html>



## 【講師コメント】

運動不足が健康に悪影響を及ぼすことは、良く知られています。一方、ここ最近では、普段運動を行っている人でも、(運動を行っている時間以外の)日常生活の中で座っている時間が長い人ほど、2型糖尿病や心臓病になりやすくなり、結果的に寿命が短くなることがわかってきました。オーストラリアの研究者らが行った世界20カ国の方々を対象とした研究では、平日の座位時間は、日本人が最も長かったとも報告されています。

一方、飛行機の中などで、長時間座りっぱなししていると、いわゆるエコノミークラス症候群になるリスクは上昇することがわかっています。しかしながら、座りっぱなしの時に、体の中で何が起きているのか、詳細はまだよくわかりません。今回、当分野で行った「8時間座位実験(若い健康な方対象)」の研究結果をご説明し、最後に座りっぱなしの悪影響を防ぐ方法についても、解説させていただきます。