

こまめに立ち上がるだけで血圧が下がる
～肥満女性を対象とした無作為介入研究より～

米国で行われた日常生活行動調査によると、閉経後の女性は日常生活の大半を座って過ごす傾向にあり、心血管疾患、2型糖尿病、がんなどの疾病リスクが高まると報告されています。これらの病気を予防するには、軽く汗ばむ程度の運動が効果的とされていますが、実際に習慣として取り入れている人は少なく、継続が困難な状況です。近年、もっと気軽に取り組める方法として、「座りっぱなしの時間を減らす」取り組みが始まりました。

カリフォルニア大学サンディエゴ校からアメリカ心臓協会が発行する医学誌「サーキュレーション」に発表された研究では、過体重または肥満の閉経後女性407名を3つのグループに無作為に分けて、3か月間の介入による血圧と血糖コントロールへの影響を調べています。

グループは、

- ① 普段通りの生活が続けるグループ
 - ② 座る時間を減らすグループ
 - ③ 立ち上がる回数を増やすグループ
- です。

それぞれの対象者には12週間にわたり合計7回の個別指導を行い、介入の前後で血液検査、血圧測定、加速度計装着による7日間の活動量測定を実施しました。407名のうち388名（95％）が試験を完了しました。「② 座る時間を減らすグループ」は、1日あたりの座位時間が「① 普段通りの生活が続けるグループ」より58分短くなりましたが、立ち上がりの回数には変化がありませんでした。「③ 立ち上がる回数を増やすグループ」では、回数が1日あたり26回増加しましたが、座位時間に変化は見られませんでした。介入前後の血圧値の変化をみると、「③ 立ち上がる回数を増やすグループ」

は、「① 普段通りの生活が続けるグループ」と比較して収縮期血圧が3.33mmHg、拡張期血圧が2.24mmHg低下しました。一方、血糖コントロールには明らかな改善を認めませんでした。

今回の研究では、座位行動を変容することができること、座る時間を減らすことと立ち上がりを増やすことは、それぞれ異なる生理的作用を持つことがわかりました。特に日常生活に立ち上がり動作を追加することで、閉経後の女性の血圧改善に役立ち、心血管疾患リスクの低減に向け、無理なく取り組める方法として期待されます。

引用論文：Hartman SJ et al, Impacts of reducing sitting time or increasing sit-to-stand

transitions on blood pressure and glucose regulation in postmenopausal women:
Three-arm randomized controlled trial. Circulation. 152(8), 492-504, 2025

作成者の所属および氏名

福岡大学 スポーツ科学部 教授

檜垣 靖樹