話題の健康づくりアラカルト
51 座る時間と健康

座りすぎのリスクを減らす

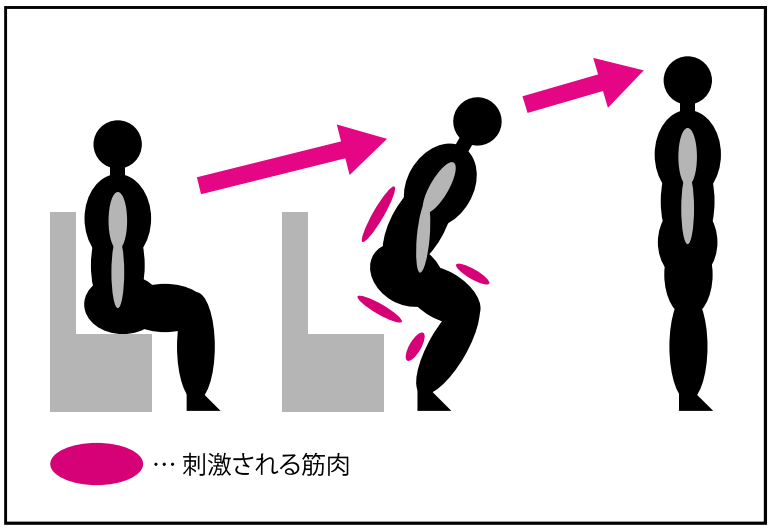
30分に1度は立ち上がろう

「長く座っていることのリスク」が問題視されています。オーストラリアの調査によると、世界20カ国のうち、日本人が平日に座って過ごす時間が最も長く、世界の平均が約5時間であるのに対し、日本は7時間であると報告されました。今はオンラインシステムが普及し、デスクにいるだけで多くの仕事ができるようになり、自宅でもスマート家電の利用が広がるなど、座って過ごす時間が増えています。1日の座っている時間が4時間未満の人と比較して、8～11時間座っている人の死亡リスクは15％増加し、11時間以上になると40％も高まるとの報告があります。

座っているときは、太ももや腰回りの大きな筋肉やふくらはぎが刺激されないため、エネルギー消費は横になっている時と同程度です。座り続けるほど血流は悪くなり、心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病、がん、認知症などの危険性が高まると指摘されています。日常の座りすぎのリスクは、たとえ週末に運動を行っていても解消されません。

座っている時間を少しでも短くすることが理想ですが、すぐにできる対策は30分に1度立ち上がることです。下半身の大きな筋肉を使うため血流が戻り、姿勢の変化に応じてバランスを保つ筋肉も刺激されます。タイミングは、時計などのタイマー機能を利用しても良いでしょう。自宅ではテレビのCM中に立ち、ストレッチを挟むのも効果的です。長時間座る場合は30分に1度、少なくとも1時間に1度は意識的に立ち上がり、軽く動いて健康リスクを減らしていきましょう。

（健康支援課　本間 陽子）



立ち上がる際にさまざまな筋肉が刺激され、血流が戻る

採血時に起こる血管迷走神経反射

副交感神経が刺激され気分不良に

健康クリニックだより ③

健康クリニックでは年間約5万人の採血を行っていますが、例年約50～60人が気分不良になられます。体内から血液が抜け、気分が悪くなるのでしょうか。

実は、通常の採血量は多くても大さじ1（15ミリリットル）程度でわずかな量です。採血で起こる気分不良は、血管迷走神経反射と呼ばれ、リラックスしている時に働く副交感神経の1つである迷走神経が、採血によって刺激されることで起こります。

迷走神経が刺激されると身体が急にリラックス状態になり、血圧が下がったり、脈がゆっくりになることで脳への血流が低下します。その結果、軽度の反射では、気分不良・あくび・冷や汗などがみられ、重度になると失神やけいれんが起こる事もあります。一般的には、数分間安静にしていると症状は自然と改善します。

では、採血に伴う気分不良は、どのような方に起こりやすいのでしょうか。痛みや不安感、緊張感の強い方など、下表の項目に該当される方は注意が必要です。

当クリニックでは、痛みに対して、神経の走行を考えた採血部位の選択や、細い針などを選定しています。また、安心して採血を受けていただけるよう、ベッドも準備していますので、遠慮なくお申し出ください。採血で受診される際は睡眠を十分取り、過度な絶飲食は避け、しっかりと水分摂取をお願いします。

また、血管迷走神経反射で気分不良となられた方の採血部位や症状、状況などの情報を分析し、標準採血法ガイドラインに沿った安全な技術の提供に努め、一人一人に寄り添った採血を心掛けています。安心してご受診ください。

（看護課　東浦 景子）

血管迷走神経反射が誘発されやすい状況

- □ 採血が初めてや久しぶり
- □ 若年者（10～20代）
- □ 不安・緊張感が強い
- □ 過去の採血で気分不良になったことがある
- □ 水分不足（必要以上の水分制限）
- □ 強い空腹感（過度の絶食）
- □ 睡眠不足や疲れ
- □ 針を刺すときに強い痛みを感じる

PFASの分析を継続

国の動向に注目し、安全安心を提供

環保協の環境生活センター
33 水道事業課

PFAS（ピーファス）という言葉を聞いたことがありますか？PFASは、人工の有機フッ素化合物の総称で水や油をはじく、熱に強い、薬品に強い等の特性からさまざまな分野で利用されてきました。中でも、PFOS（ピーホス）、PFOA（ピーフォア）は用途が幅広く、泡消火薬剤、フッ素ポリマー加工助剤、界面活性剤などの製造に使われてきました。

多くの用途で利用されてきたPFASですが、近年になって、その特性から、逆に廃棄後にも分解されず、地球環境のあらゆる場所に広く残留していること、食物連鎖を通じて人の体内にもごく微量ですが蓄積されていることが分かってきました。ただ、どの程度の量が体に入ると影響が出るかはいまだ確定的な知見はありません。

PFAS分析作業の様子

そこで、国は安全面に配慮した対応として、2020年に水道水、環境水について、PFOS、PFOAをそれぞれ水質管理目標設定項目、要監視項目に追加し、PFOSとPFOAの合算値で50 ng/L以下とする目標値を定めました。また、河川や井戸水などを対象に全国でモニタリング調査を行い、結果を公表しています。その結果を見ると、広島県での検出状況は、目標値と比べて低いレベルですが、全国では一部の地域で50ng/L以上が検出されています。

以上のことから、国は引き続きモニタリング調査や人の健康影響などの科学的知見の収集に努めています。

当協会では2020年度からPFOS、PFOAの2物質について分析を行っています。健康影響について国の動向に注目しながら、PFOS、PFOAのような人の健康に影響を与える恐れのある物質があれば、速やかに対応できるよう技術力を高め、今後も検査を通して地域住民の安全安心のために尽力していきます。

（水道事業課　乙部 将司）