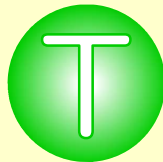




Palliative



Care



Team

News

第27号

2024年8月発行

緩和ケアチームニュースレター

27

発行元 ◆加古川中央市民病院 緩和ケアチーム 連絡先 ◆緩和ケアセンター

## 座位時間と予後の関係

担当 リハビリテーション室

近年の生活環境や仕事環境が機械化・自動化され結果として日常生活全般に座位行動が蔓延しつつあります。座位時間が長いと心血管疾患を発症しやすく、死亡リスクが高まることが報告されています。がん患者においても長時間の座位や身体活動の欠如は、がん患者の予後に影響を与える可能性がある事が報告されています。

January 6, 2022

### Association of Daily Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity With Survival Among US Cancer Survivors

Chao Cao, MPH<sup>1,2,3</sup>; Christine M. Friedenreich, PhD<sup>3,4</sup>; Lin Yang, PhD<sup>3,4</sup>

> Author Affiliations | Article Information

JAMA Oncol. 2022;8(3):395-403. doi:10.1001/jamaoncol.2021.6590



ty (approximately 400 min/wk of LTPA). In that meta-analysis, the least active group (sitting >8 h/d and physical activity <2.5 MET h/wk [approximately 30 min/wk of LTPA]) had a 59% higher risk of death compared with the most active group (sitting <4 h/d and physical activity >35.5 MET h/wk). A more recent cohort study of 149 077 Australian adults ≥45

150 LTPA min/wk. Most importantly, the least active cancer survivors (sitting ≥8 h/d plus LTPA <150 min/wk) experienced approximately 5.5 times the risk of death compared with those survivors who were most active (sitting <4 h/d plus LTPA ≥150 min/wk).

座位時間が8時間/日以上および、1週間あたり運動時間が2.5MET以下のがん患者は、座位時間が4時間以下および、1週間あたり運動時間が35.5MET以上のがん患者と比較して死亡リスクが59%高かった。

座位時間が8時間以上/日および余暇の身体活動(LTPA)が150分/日以下のがん患者は、座位時間が4時間/日およびLTPAが150分/日以上のがん患者と比較して死亡リスクが約5.5倍であった。

## がんサバイバーの運動

### ◆座位時間を短くする

「できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすように」と推奨されています。 日本運動免疫学会

### ◆毎日30分以上、体を動かす

世界保健機関 (WHO) では**中等度の有酸素的身体活動を週150分以上**実施することを推奨しています。

1日30分以上を週5回実施すれば、週150分以上となります。

中等度の運動が困難であれば、ウォーキングを中心とした低強度運動が推奨されます。低強度運動は倦怠感や不安・抑うつ改善に効果的で、活動量の増加が期待できます。

**「身体を動かせる」ことは安心であり、希望になります。  
無理なく継続できる運動を検討していきましょう。**

