

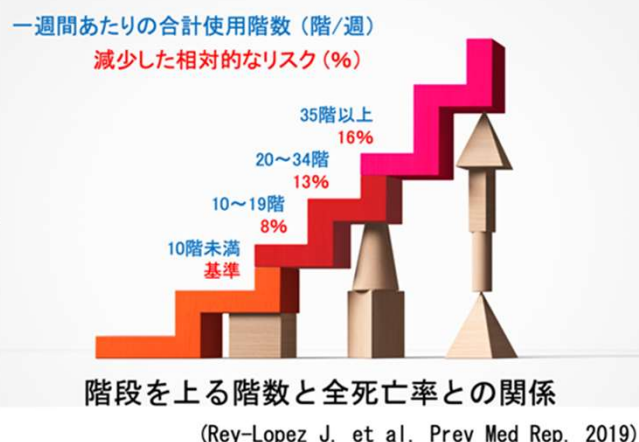
自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が運動に関するエビデンスを紹介します！

内藤 久士氏

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

## 階段利用がフィットネスと健康にもたらす効果

階段の昇降は、エアロビクスと筋力トレーニングを同時に組み合わせたような運動です。エネルギー消費量を増加させることのみならず、脚の筋肉を強化することによってフィットネスを高め、様々な生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸に寄与すると考えられています。実際にこれまでの多くの疫学研究が、日常生活での階段の利用が何らかの原因で死亡するリスク（全死亡率）や、心臓病、高血圧、脳卒中、ガン、糖尿病、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の発症リスクを低下させる可能性があることを報告しています。また最新の研究では、毎日階段を50段程度上ることで動脈硬化性の心血管疾患リスクを低減させることや、図に示したように、昇降する階（フロア）数が1週間あたり10階以上と比較的少なくても全死亡率が低下することが報告されています。



## 階段利用を習慣化するためのコツ

身体活動の効果は、トータルの運動時間が同じであれば、短い時間に分けても期待される効果に違いはありません。オフィスビルなどの階段を2フロア（例：1階から3階）往復するのには、およそ1分間程度の時間がかかりますが、階段を上るときは座っている時に比べて最大で約9倍ものエネルギーを消費するため、わずかな運動時間でも健康づくりに必要な運動量を効率良く確保することが可能になります。1度に1フロアだけ階段を利用する場合なら、毎日複数回利用することで一定の効果が期待出来ます。階段利用に対する心理的なハードルを下げられるように、個人個人の事情に合わせて階数と回数、またステップするスピードを調節して習慣化を目指すことが重要です。

## 待ち時間と消費電力を削減してSDGs達成にも貢献できる

エレベータの利用には待ち時間が必要ですが、例えば1階から3階まで階段を利用すれば移動に30秒程しかかかりません。また、1人1人がエレベータの利用を控えることで、電気代などの経費削減のみならず、二酸化炭素排出量を大幅に削減することが可能です。エコな千葉県の実現に向けて行動してみませんか。