



階段利用のすすめ



— エレベーターは1メッツ！！ —

先日、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド案」が厚生労働省によって10年ぶりに改訂されました。ガイド案は、科学的根拠をもとに子ども（18歳未満）、成人（18歳以上）、高齢者に分け、推奨する具体的な内容を示しています。その中では、歩行やそれと同じ程度以上の活動を、成人は「1日60分（1日約8千歩）以上」、高齢者は「1日40分（1日約6千歩）以上」行うことが推奨されています。この「歩行と同じ程度以上の活動」の代表例として挙げられているのが「階段昇降」。今回はこの「階段昇降」が、健康づくりにとってどれくらい効率の良いものなのかを解説いたします。

少し難しい話になりますが、健康づくりのための運動量は、運動の強度（メッツ）×運動時間で計算されています。つまり、強度が低い場合は長い時間運動しなければなりません、強度が高ければ短い時間の運動ですんでしまうという考え方です。ちなみに「メッツ」とは、身体活動の強度を表し、安静に座っているときの強度を1メッツとして、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。したがって強度が高い運動ほどメッツの数値が高いということになります。では歩行や階段昇降の運動強度（メッツ）を確認してみましょう。

普通速度（時速約4km）の歩行	： 3メッツ（3メッツは、息が弾み汗をかきはじめる程度だと言われています）
階段下り	： 3.5メッツ
階段上り（ゆっくり）	： 4メッツ
階段上り（速く）	： 8.8メッツ
エレベーター（参考までに）	： 1メッツ

これを見ると、階段はゆっくり上っても歩行より30%以上多くのエネルギーを消費する効率の良い運動であることがわかります。「でも、階段を上り下りする時間はせいぜい数分間。それくらいで意味があるの？」という声が聞こえてきそうですね。確かに普段の生活では歩いている時間のほうが断然長いです。ところが学校や職場の建物のなかで、時速4km以上の速度で歩くのは実はなかなか難しい…。健康づくりのための運動では、3メッツ以上の強度が推奨されているので、建物内の移動でそれができるのは階段昇降ぐらいなんです。

普段の生活で効率よく運動を取り入れるために、屋外移動は時速4km歩行、屋内では階段利用（急いでいたら駆け上がるのもアリ！？なんと歩行の3倍の強度！くれぐれもお気をつけて）。健康のために少しずつでも運動量を積み重ねていきましょう！！

「エレベーターは1メッツ」です！！

参考資料・厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（案）

・厚生労働省；運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書



文責 高崎 恭輔（スポーツ健康科学部）