副刊

防疫宅在家不動？

每天久坐8小時，小心身體全組「害了了」

健康遠見

根據董氏基金會最新調查發現，防疫措施提升為三級警戒後，排除睡眠時間，有56.9%民眾平均每日坐著時間「超過8小時以上」，與2020年4月疫情期間的調查結果相較，比例增加近兩成；在情緒狀態上受訪者以「擔心」佔最多，佔47.2%，其次為「平靜」(36.9%)、「焦慮」(29.8%)、「緊張」(26.8%)。

近八成生活出現影響　這些習慣最不便

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨說明，為了解民眾在全國進行三級警戒後，生活型態的改變及對情緒的影響，董氏基金會於2021年6月1日至7日進行線上調查，結果發現，近86%受訪者表示，生活型態出現各種變化，以「停課／線上課程」佔最多，其次為「分流上班」及「居家上班」；民眾覺得最不習慣跟最不方便的前五名依序：「外出時間減少」、「減少與親朋好友的聚會」、「外出需全程配戴口罩」、「休閒活動選擇便少」、「工作模式改變」；44.3%受訪者「不滿意」這些因為疫情造成的改變。

九成國人配合防疫措施　運動習慣減少

隨著疫情升溫，中央也制定相關策略，葉雅馨指出，九成國人表示會「配合」政府的防疫措施，其中無法配合之受訪者，以「避免外出盡量待在家裡」措施為最多，佔50%；針對目前防疫或紓困政策，近37%感到「不滿意」；70%民眾「願意」施打疫苗。

此外，居家期間超過五成（52.4%）受訪者「沒有」維持運動習慣，女性「有」維持運動習慣的比例比男性高，佔 49.2%；「沒有」維持運動習慣受訪者，其每日坐著時間為「13-16 小時」的比例多於有運動習慣者。

然而，面對後續疫情的變化與局勢，41%是「悲觀」的，進一步分析發現，感到悲觀的比例，男性高於女性；沒有維持運動習慣者也高於有運動習慣者。

每天久坐 8 小時　情緒憂鬱、焦慮程度高

葉雅馨主任提醒，不同於去年疫情狀況，近期的防疫措施使多數民眾生活侷限於自家的空間，在家長時間久坐，加上減少運動，不僅影響身體，也會危害到心理健康。根據國外研究指出，每天久坐時間超過 8 小時者，憂鬱與焦慮的程度較高；世界衛生組織也提醒，全球有 1／4 的成年人身體活動量不夠，而且久坐會增加心血管疾病死亡率、睡眠減少、體重增加等等。

（本文轉載自 2021.06.18 健康醫療網）