

健康だより (がん予防)③

<運動とがん予防>

5月号でお伝えしたWHOの報告で、がんのリスクを「確実」に下げるものとしてランクされているのは運動だけです。

運動はがん予防だけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防にとっても重要で、今問題になっているメタボリックシンドロームにおける肥満の改善には運動が最も重要視されています。

最近、日本では大腸がんが増加し、今後も益々増えるだろうと予想されています。

食生活の欧米化など、増加の背景にはさまざまな要因がありますが、運動によって、免疫機能の活性化や、抗酸化能力を向上することで、がんの予防効果があると考えられています。

「肥満」もがんのリスクを「確実」に上げる要因です。肥満を予防するためにも、定期的な運動を日常生活に取り入れましょう。継続は力なり！

運動習慣

確実なのに知られていない
運動のがん予防効果

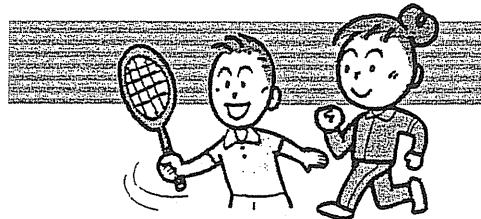
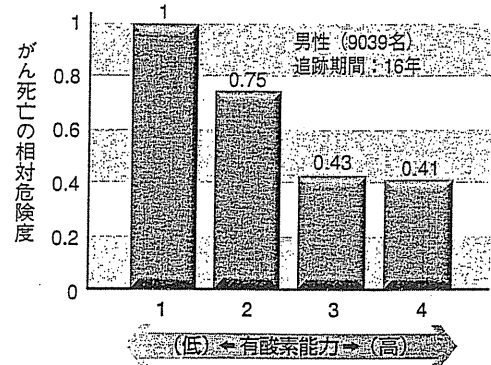


図15 有酸素能力別にみたがん死亡の相対危険度



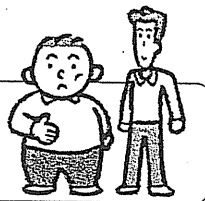
② 有酸素能力とは

体力指標のひとつ。持久力と考えてよい。人の体は酸素を取り入れて運動のためのエネルギーをつくっているが、有酸素能力とは、その酸素をどれだけ多く摂取できるのかを示すもので、心臓や血管の機能を評価する指標と考えられている。

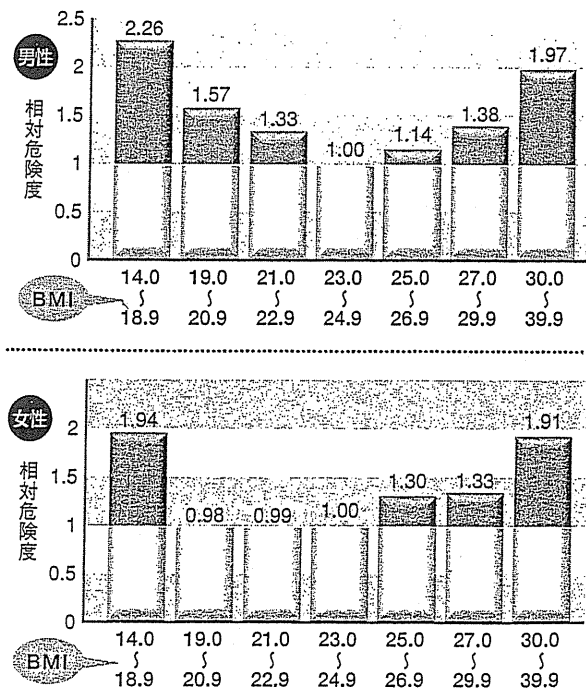
過体重・肥満

肥満同様、やせていても
死亡率は高い！

● BMIとは 体重(kg)÷[身長(m)]²
BMIとはBody Mass Indexの略語。
肥満指数と訳される。体重70kgで身長1.72mなら、 $70 \div (1.72 \times 1.72) = 23.7$ 。



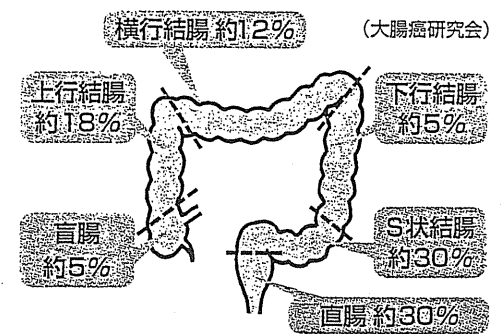
BMIと死亡リスク (がん以外の死因も含まれる)
＜厚生労働省研究班・多目的コホート研究＞



<大腸がんの危険因子>

- * 動物性脂肪の取りすぎ
- * アルコール飲料の取りすぎ
- * 運動不足
- * 精神的・肉体的ストレス

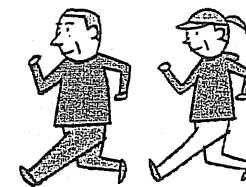
●大腸の構造とがんの発生率



食物は小腸を通ったあと、盲腸から結腸、直腸へ、便に変化しながら大腸の中を時計回りに進んでいく。大腸がんは、便が長時間蓄積されるS状結腸と直腸に多い。

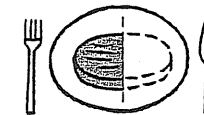
●大腸がんの予防のポイント●

●適度に運動する



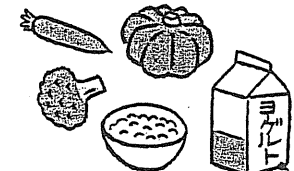
運動は、結腸がんが発生する危険性を下げることがわかっている。ウォーキングなど、自分に合った運動を習慣づけることが大切。

●動物性脂肪やアルコール飲料をとりすぎない



最大の要因となる動物性脂肪は控えめに。また、アルコール飲料もとりすぎないように注意する。

●食物繊維、乳製品、緑黄色野菜を積極的にとる



食物繊維の摂取が極端に少ないと、発がんの危険性が高まる。乳酸菌は腸内細菌のバランスを整える。緑黄色野菜には抗酸化物質が多く含まれており、がんの予防に役立つといわれる。

たばこ・アルコール

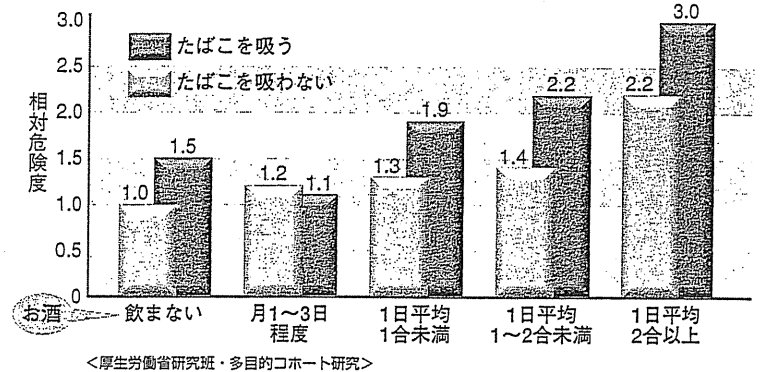
たばことお酒で
大腸がんのリスクは3倍



<早期発見のために>

40才を過ぎたら1年に1回は「便潜血検査」を受け、50才を過ぎたら、便潜血検査のほかに、「大腸内視鏡検査」なども受けておくとよいでしょう。

喫煙・飲酒習慣と大腸がん (男性)



日頃、運動不足の人は「まず1日8000歩は歩くことから始め、週に一度はスポーツを楽しむ」ことが奨められています。