

6回シリーズ「がんを見つけ出す人間ドック・健診」

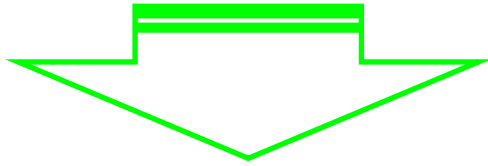
シリーズ第5回

「がんを予防する運動」

(文責：佐藤)

5回にわたってお送りした「がんを見つけ出す人間ドック・健診」も今回が最終回です。最終回は「がんを予防する運動」についてのお話しです。

そもそも運動でがんを予防できるのでしょうか!?



○運動によって大腸がんリスクはほぼ確実に低下

大腸がんの増加はライフスタイルの変化に起因すると考えられており、現代生活における身体活動量の減少によるものとされています。運動とがんの関係については、海外から多くの研究報告があり、世界がん研究基金や米国がん研究協会などの報告では、運動によって大腸がんリスクは確実に減少すると結論づけています。

一方、日本人を対象とした疫学研究では、国立がん研究センターの 2011 年までの報告によると、運動によって大腸がんリスクはほぼ確実に下がると結論づけています。日本では戦後、大腸がんが顕著に増加しています。これは食生活の変化とともに、現代生活における運動量の減少によるものと考えられており、今回のこの研究では、海外における先行研究とおおむね合致する結果が得られました。(注1)



○運動が大腸がんの発生を抑えるメカニズム

運動が大腸がんの発生を抑える機序として、運動をすると大腸内の内容物の通過が促進されます。その結果、発がん物質と大腸粘膜の接触時間が短くなるので大腸がんにかかりにくいということが考えられています。

また、がんの中には性ホルモンやプロスタグランジンというホルモンが過剰に分泌されることが発生に関わるものがありますが、運動はこれらのホルモンの過剰分泌を抑えることが知られています。

がんの成因のひとつとして、活性酸素によって遺伝子が傷つくことが考えられていますが、定期的な運動を続けることでその活性酸素から身を守る働きが高まることも知られています。さらに、持続的な運動ががんの発生、増殖を抑制する免疫機能を高めるとの報告もあります。(注2)

○運動の種類

具体的には、週 2～3 回、1 回の時間は 30 分以上、体全体に汗がにじむ程度で体を動かすとよいでしょう。

運動の種類は、歩行、ジョギング、などいつでもどこでもできる運動がおすすめです。ただし、激しすぎる運動をすると関節障害や心臓疾患の原因になりやすく、免疫力が逆に下がる場合もありますので、※1 ニコニコと続けられる程度の運動（ニコニコペース）を心がけましょう。

(注 3)



運動種目、運動時間、運動頻度は、基本的には生活習慣病予防の運動で効果があると言われています（健康だより 6 号、11 号参照）。

※1 どの程度の運動が適しているかは、運動中の脈拍が目安になります。また、脈拍が測りにくい場合には、運動中に「ややきつい」と感じるけれども、楽に会話ができるペース「ニコニコペース」を意識して運動してください。

○ニコニコペースの脈拍数の目安

※ 但し、現在何らかの病気をお持ちの方、通院中の方はこの数値は必ずしも当てはまりませんのでご注意ください。主治医の指示に従うようお願いいたします。

| 年齢 | 目標心拍数 | |
|----------|------------|----------|
| | 運動直後 15 秒間 | 運動中 1 分間 |
| 37～44 歳 | 27 | 120～116 |
| 45～52 歳 | 26 | 116～112 |
| 53～60 歳 | 25 | 112～108 |
| 61～68 歳 | 24 | 108～104 |
| 69～76 歳 | 23 | 104～100 |
| 77～84 歳 | 22 | 100～96 |
| 85～92 歳 | 21 | 96～92 |
| 93～100 歳 | 20 | 92～88 |

運動直後に 15 秒間計測し、その値に×4 をすれば 1 分間の心拍数になります。

適度な運動を心がけて、がんや生活習慣病から身を守りましょう！！

注 1 独立行政法人国立がんセンター がん予防・検診研究センター予防研究部

注 2 公益財団法人長寿科学振興財団 長寿科学研究

注 3 公益財団法人長寿科学振興財団 長寿科学研究