

## 運動による重大疾患の予防効果

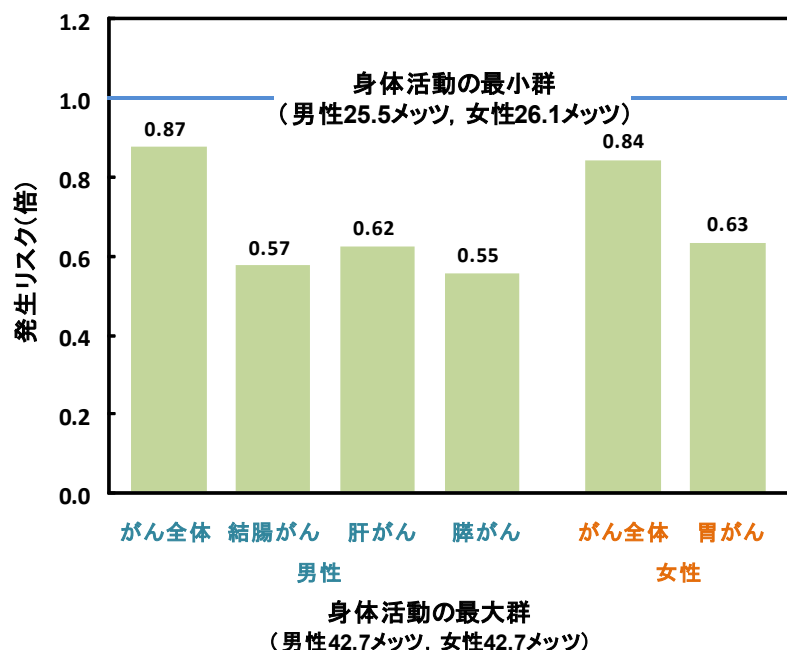
1981年以降「がん（悪性新生物）」は、日本人の死亡原因第1位となっています。がんの危険因子の多くは生活習慣にあり、生活習慣の改善ががんの予防につながることは知られています。しかし、運動とがんの関係について知っている人は少ないかも知れません。

国立がん研究センターは、身体活動量が高い人ほどがんになるリスクが低下していたという報告をしています。身体活動量の最小群と比較した最大群のがん発生リスクは、男性で0.87倍、女性で0.84倍でした。特に、休日などにスポーツや運動をする機会が多い人では、より顕著にリスクが低下していました。また、部位別では、男性では、「結腸がん・肝がん・膵がん」女性では「胃がん」においてリスクが低下しました。さらに、女性の場合、余暇の運動回数が多い人ほど、乳がん発症のリスクが低いことも報告しています。

東京ガス健康開発センターでは、定期検診受診者を対象に有酸素能力とがんの死亡率の関係を検討しました。その結果、有酸素能力が高いほど全がんや様々な部位のがんの危険率が低くなることを報告しています。有酸素能力が最も低い群と比べて、最も高い群の危険率は0.41倍でした。このことは、運動を実践して高い体力を維持することが重要な事を示しています。

### 1日の身体活動とがんの発生リスク

(身体活動の最小群の発生リスクを1.0とした場合の最大群の発生リスク)



現在使われている「がんを防ぐための12か条」は以下の通りです。これは2011年に国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめたものを、がん研究振興財団が公開しました。旧12か条は当時、世界保健機関（WHO）が作成したものをそのまま引用したものであったため、近年の日本人の生活習慣とがんの関係性を踏まえた指針の策定が必要となってきたのが改正につながったようです。参考までに旧12か条から除外された内容として、「こげた部分は避けて食べる」「日光にあたりすぎない」「体を清潔に」等がありました。

## 「がんを防ぐための新12か条」

|    |     |                   |
|----|-----|-------------------|
| 禁煙 | 1条  | たばこは吸わない          |
|    | 2条  | 他人のたばこの煙をできるだけ避ける |
| 飲酒 | 3条  | お酒はほどほどに          |
|    | 4条  | バランスの取れた食生活を      |
|    | 5条  | 塩辛い食品は控えめに        |
| 食事 | 6条  | 野菜や果物は不足にならないように  |
|    | 7条  | 適度に運動             |
| 運動 | 8条  | 適切な体重維持           |
| 体型 | 9条  | ウイルスや細菌の感染予防と治療   |
| 感染 | 10条 | 定期的ながん検診を         |
|    | 11条 | 身体の異常に気が付いたらすぐ受診を |
| 検診 | 12条 | 正しいがん情報でがんを知ることから |
| 診療 |     |                   |
| 情報 |     |                   |

出典：国立がん研究センターがん予防：検診研究センター

このうち、生活習慣に関連する「喫煙」「飲酒」「食事」「身体活動」「体型」に気をつけている人は、0や1つしか気をつけていない人に比べて、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低下するとされています。

現在、身体活動量を高めるとがんの予防につながるというエビデンスが増えてきています。今後ますます、家事や仕事の自動化や交通手段の発達が進み、日常における身体活動の減少が予想されます。余暇時間も含めた日々の運動の重要性は、がん予防の面からも高まると考えられます。

### 【参考文献】

1. Inoue, M et al. : Daily total physical activity level and total cancer risk in men and women. : results from a large-scale population-based cohort study in Japan. Am J Epidemiol , 168 : 391-403, 2008.
2. Sawada SS et al. : Cardiorespiratory fitness and cancer mortality in Japanese men : prospective study. : Med Sci Sports Exerc, 35 : 270-277, 2003
- 3.科学的根拠に基づくがん予防 [http://ganjoho.jp/data/public/qa\\_links/brochure/knowledge/301.pdf](http://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/knowledge/301.pdf)