

サッカーのワールドカップブラジル大会は日本代表にとって残念な結果で終わりましたが、私も小学校から高校の初めまで、東京の暁星学園のサッカー部に所属していました。サッカー解説者の松木安太郎さんは3年先輩です。当時はほぼ毎日、早朝から練習をしていましたが、医者になってからは、なかなか運

# がん社会 を診る

中川 恵一

動する機会がありません。しかし、大人になっても運動は大切です。世界保健機関（WHO）や米国のガイドラインでも1日30分、週5日以上の運動を推奨しています。

一方、日本の健康づくりの基本方針「健康日本21」の推奨は1日30分、週2回以上と、国際的にみて随分控えめです。この差の背景には、日本

## 身体動かす習慣を



イラスト・中村 久美

を含めたアジア諸国では、理想的な運動習慣を持つ人が少ないという現実があります。たとえば、国内でも都市型ホテルのジムで運動をしているのは外国人が目立ちます。

しかし、最近発表された台湾での調査で、毎日15分程度の運動でも、心血管疾患やがんの予防にも役立ち、死亡率が14%減少し、平均余命が3年延長されることが分かりました。わずかな時間でも運動を心がけることが大切です。

禁煙や節酒も大事ですが、積極的に取り組むべき生活習慣は「身体を動かす」ことです。食事も重要ですが、野菜や果物は不足しなければよい

のであって、食べれば食べるほどがんが減るわけではありません。魚や乳製品を含めてバランスよく食べることが大切で、とくに菜食主義者にかんがが少ないとも聞きません。その点、運動はその量と頻度が多いほどがんを減らし、日常生活を元気に過ごせる「健康寿命」を延ばします。週1回の運動より毎日の方が、そして、一日15分より1時間の方が効果的です。子どもの頃のように、毎日できるだけ身体を動かすようにしていただきたいと思います。

47都道府県の中で、平均寿命は男女とも長野県が1位です。実は75歳未満のがんによる死亡率も長野が全国最低です。高齢になっても農作業をする人が多いのが要因の一つだと思えます。一方、かつて長寿県といわれた沖縄は順位を下げ続け、とくに男性の平均寿命は30位まで後退しています。全国で最初にクルマ社会になった沖縄の運動不足が大きな原因ではないでしょうか。（東京大学病院准教授）