

# がん社会 を診る

中川 恵一

連休明けで仕事が多まって  
いる方も多いと思いますが、  
長時間机にはりついた生活  
は、がんを増やし、早死にの  
リスクを高めます。男性の場  
合、デスクワーカーは肉体的労  
働者より、前立腺がんのリス  
クが28%も高くなるというデ  
ータがあります。また、1日  
6時間座っている人は、座る  
時間が3時間未満の人に比べ  
て死亡リスクが男性では17  
%、女性では34%も高いこと  
が分かっています。

座ってばかりいれば、エネ  
ルギー消費量が少なくなつて  
太りやすくなりますが、肥満  
や運動不足は発がんリスクを  
高めます。さらに糖尿病にな  
れば、膵臓(すいぞう)がん  
や肝臓がんのリスクは約2倍  
になりますし、がん全体では  
約2割も増えます。

逆に、運動は多くのがんを  
予防します。とりわけ、大腸  
がんや乳がんなどで顕著な効

## 「健康ゆすり」のススメ

果をもたらします。しかし、  
長時間の座業が与えるマイナ  
ス効果は、運動では簡単に解  
消できないことが知られてい  
ます。つまり、座りっぱなし  
の仕事続ける人が、たまに  
ジムで激しい運動をしたとし  
ても、悪影響をチャラにはで  
きないということです。

ポイントは日常の時間を活  
動的に過ごすことです。長時  
間のデスクワークの危険は米  
国ではかなり知られており、  
シリコンバレーのIT系企業  
などでは、座業用のデスクを  
立ったまま仕事ができる「ス  
タンディングデスク」に代え  
たり、会議を立ったまま行っ  
たりする動きもみられます。

かといって、日本のオフィ  
ス環境では、立ちながら仕事  
をしたり、デスクを離れて歩  
き回ったりするわけにもいか  
ないでしょう。そこでお勧め  
したいのは、ズバリ、「貧乏  
ゆすり」です。

貧乏ゆすりは人種を問わず  
ヒトに共通する一種の癖のよ  
うなものです。その評判は  
洋の東西を問わず、かんばし  
くありません。私も子供のこ  
ろ、よく注意されてきました  
が、医師としては、むしろオ  
ススメです。エネルギー消費  
を高める他にも、静脈血栓を  
予防し、股関節の老化も防ぎ  
ます。

なにより、長時間座ったま  
まで筋肉を動かし続ける手段  
は、貧乏ゆすりくらいしかな  
いでしょう。ただ、ネーミン  
グが実に悪い。「健康ゆすり」  
と呼び名を変えるように提案  
したいと思います。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美