

椅子から立ち、さあ歩こう

がん社会 を診る

中川 恵一

病院にいたものでした。病院で暮らしていたといってもよいかもしれません。運動など夢のまた夢。有給休暇も残業代もありませんでした。疑問を持つこともありませんでした。そんな時代だったとしかいいたくありません。

がん治療だけでなく、がん予防や早期発見に関する研究を深めるなかで、体を動かすことの大切さに気づき、40歳代からは、ほぼ毎日運動するようにになりました。

私の母校、暁星学園（東京・千代田）はフランス系のミッシェンスクールで、サッカーが盛んです。私も小学校から高校の初めまで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。

ほとんど毎日、早朝から練習をしていましたが、医学学生になってからは運動する習慣がなくなっていました。

昔の大学病院では雑用は若い医者の仕事でした。携帯がない時代でしたので、ずっと



イラスト 中村 久美

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日以上以上の運動を推奨しています。今の私は、出勤前の早朝に30〜45分の運動をほぼ365日実践しています。ほぼ毎日、お酒を飲んでいるという罪悪感も背景にあると思います。

令和元年（2019年）の国民健康・栄養調査によると、運動習慣のある人の割合は男性で約33%、女性で25%にとどまります。男女とも70歳代が最も高い一方、男性で40歳代、女性では30歳代が最低となっています。さらにこの10年間で、女性ではむしろ減っており、大きな問題です。

しかもこの調査での「運動習慣のある人」は、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人」と、国際標準より甘い基準をとっています。私が通う

ジムでも、日本人より外国人の方がずっと多い印象です。日本人のヘルスリテラシーは国際的にみても最下位レベルですから、当然の数字かもしれません。令和3年（21年）の日本人の平均寿命は男性が81・5歳、女性が87・6歳で、健康寿命（19年）との差は男性8・8年、女性12・2年。この乖離（かいり）の大きな原因が運動不足であることは間違いないと思います。

「運動は通勤だけ」という読者も多いと思いますが、コロナによる在宅勤務は「運動途上国ニッポン」にさらに悪影響を与えています。

コロナ前の調査で日本人の座る時間は世界トップランクの1日7時間です。そしてコロナ以降、8割の人がさらに長く座っていると回答しています。長時間座っているとがん死亡リスクが8割以上高まるという大規模調査もあります。さあ、イスから立ち上がって、歩きましょう。

（東京大学特任教授）