

# 少し早歩き、がん予防にも

## がん社会 を診る

中川 恵一

ヒトも歩き続けるように進化した生物です。これは、私たちの祖先が森を捨てて草原に進出し、狩猟採集生活を始めたことが大きな理由といわれています。

直立歩行は手を自由にしたほか、狩猟や長距離の移動に適しています。このことは祖先がアフリカを離れ、ユーラシアに広がる原動力となりました。私たちは長く歩くように進化してきたのです。オランウータンやゴリラと

いった、森で暮らす類人猿はDNAの上では私たちと97%が共通しています。

しかし類人猿はあまり体を動かさず、一見タラタラとすごしています。森ではあまり動かずに、果物など栄養価の高い食物を口にする事ができるからです。彼らは運動すべき進化上の理由を持たないといえます。

なお、ビタミンが豊富な果物を取ることで、ヒトを含む霊長類では体内でのビタミンCの合成は不要となり、淘汰されてしまいました。体内でビタミンCを作ることができないイヌやネコと違い、私たちが果物を食べなければいけない理由も祖先が進化した環境にあります。

が健康の維持に不可欠だといえます。

40歳以上(平均57歳)の一般の米国人を対象に歩数と死亡率の関係を調査した研究があります。1日あたり4000歩のグループを基準にすると、1万2000歩までは総死亡は下りました。がんによる死亡については1万6000歩まで減少が続きました。それ以上歩いてもプラスの効果はみられませんでした。

わが国でも群馬県中之条町の65歳以上の高齢者を対象に、長期の追跡が続いている「中之条研究」があります。その結果「1日8000歩、そのうち20分は早歩き」で健康を維持できることが分かりました。「1日7000歩、そのうち15分は早歩き」でも、大腸がん、肺がん、乳がんなどを予防できることも確認されています。

私たちは歩かないと不健康になる進化上の宿命を負っているのです。

マグロやカツオといった回遊魚は24時間泳がないと死んでしまいます。

回遊魚が寝ている間も泳ぎ続ける理由は、エラを動かすことができないため、スピードを出して泳ぐことでエラに酸素を含む海水を送り込む必要があるからです。

泳ぎを止めると酸欠で死んでしまいますから、一生泳ぎ続けるしかありません。エラを動かすより、泳ぎ続ける方が生存に有利だったためでしょう。

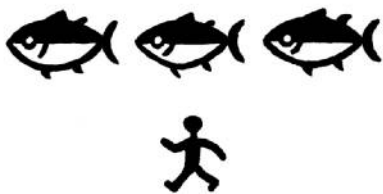


イラスト 中村 久美

現代人の運動不足はごく最近の出来事です。私たちが進化してきた本来の姿とは相いれません。長く歩くこと