

# 運動のすすめ、でも適度に

## がん社会 を診る

中川 恵一

で、最近の研究では一滴も飲まないのが一番健康的とされつつあります。酒飲みの私には耳の痛い話です。

そして運動を心がけ、若いころの体形を維持することを勧めます。肥満はがんのリスクを高めませんが、痩せすぎもがんを増やします。食事も同様で、肉も糖質も適度に取ることが大切です。

肥満から糖尿病を発症すると、がんのリスクは2割も増えます。とくに膵臓(すいぞ

う)がんと肝臓がんは2倍になりやすから要注意です。

運動はがんを積極的に防ぐために最も有効な手段です。

144万人を対象とした大規模な分析でも、ウォーキングなどの運動を週に5日以上行っている人では、ほとんど運動しない人に比べ、がんの発症リスクが2割低下することが明らかになっています。

では「適度な運動」はどの程度のものなのでしょうか。

世界保健機関(WHO)や米国のガイドラインでは1日30分、週5日以上の運動を推奨しています。私もほぼ毎日、出勤前の早朝に、30〜45分の運動を行っています。

では、わが国の実情はどのようでしょうか。2019年(令和元年)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%にとどまっています。

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、国際標準よりずっと甘い基準をとっています。確かに私が通うジムでも、日本人より外国人の方がずっと多い印象です。日本人はもっと運動をすべきだと言わざるをえません。

ただし運動をすればするほど体によいというわけではありませぬ。

コペンハーゲンのジョギング愛好家千人以上を、ジョギングのペースや時間、頻度で3群に分けて追跡した結果、軽いジョギングをする人の死亡率は、しない人と比べ22%まで低下していました。中等度の人でも死亡率は66%に減りましたが、激しいジョギアではなんと2倍にもなっていました。

なにごとも、過ぎたるはなお及ばざるがごとし、ということです。

(東京大学特任教授)

がんを予防するためには、なんとといっても、たばこを吸わないことが第一です。かつて8割を超えていた男性の喫煙率は3割以下まで低下しました。それでも男性の発がん原因のトップが喫煙で、およそ24%を占めます。受動喫煙でも肺がんが3割も増えますし、加熱式たばこも危険です。

がんの予防上、次に大切なことはアルコールを控えること。とくに赤くなる人は要注意です。「百薬の長」は幻想



イラスト 中村 久美