

ちよこつと運動に予防効果

がん社会 を診る

中川 恵一

今回も運動によるがん予防を考えます。

禁煙、節酒、減量といった「控える系」と違い、運動は積極的ながんを予防する手段の代表です。基本的には、多いほど予防効果は高く、週1回より2回、2回より5回の方がプラスです。

世界的なガイドラインでは、1日30分、週5日以上は運動が推奨されています。このガイドラインに沿った運動をすることで、膀胱がん、乳がん、大腸がん、子宮体がん、

腎臓がん、胃がんの発症リスクを10〜20%低下することが明らかになっています。

一方、日本では運動習慣を「1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続する」と定義しています。

国際的には甘いこの基準をクリアしている日本人の割合は男性は約33%、女性で25%にとどまります。男女とも70代が最も高い一方、仕事や育児で忙しい男性の40代、女性の30代が最低となっています。

す。さらに、この10年間で、女性はむしろ減っています。

コロナで当たり前になった在宅勤務は、通勤くらいしか体を動かさない会社員にとってはさらにマイナスです。

なお、長時間座っていることは、がんのリスクを高めます。長く座る人は座らない人よりがんによる死亡率が8割も増えることが分かっています。在宅勤務の健康へのマイナスはもっと知られてよいと思います。

さて、「運動といえば通勤」派に朗報となる研究結果が最近公表されました。わずか数分の運動でもがんの発症を減らす効果があるというものです。

シドニー大学の研究者らは「余暇に運動はしない、毎週決まった散歩もしない」と答えた成人約2万2千人を対象に、日常生活で断続的に行わ

れる高強度の運動（VILPA、ビルパ）を運動センサにより記録し、がんの発症リスクとの関係を調査しました。

ビルパとは「階段を1分間上る」、「早足で2分間歩く」といったもので、通勤中にも行える運動です。

1日に占めるビルパの時間が長いほど、がんになる可能性が低いことが明らかになりました。その時間の短さが要注目です。

例えば1日にまったくビルパをしなかった場合に比べて、合計3・4分間のビルパをするだけで、がんになる危険は17%減っていました。4・5分間のビルパなら20%減でした。

がん予防と健康長寿のためには定期的な運動がなんといってもオススメです。ただ、運動の習慣がない方でも、ビルパで少しでもがんを予防することができるということです。この点、くれぐれも誤解なきよう。

（東京大学特任教授）



イラスト 中村 久美