

日本経済新聞

アンチエイジング=がん予防 たんぱく質取って運動を



アンチエイジングとがん予防はピッタリと重なります。

年をとらない人はいませんから、アンチエイジングでめざすべきは「健康的な加齢」です。

そのためには、まず禁煙が大切。がん予防でも禁煙は最も重要です。喫煙率は下がっているとはいえ、日本男性の発がん原因のトップはたばこで、24%を占めます。

アンチエイジングの指標の一つが「見た目」です。喫煙による顔貌の老化（スモーカーズフェイス）は、早くも1856年の国際医学誌ランセットに掲載されています。

一卵性双生児を対象に、生活習慣が「皮膚年齢」に与える影響も調査研究されています。大阪大学の研究でも、日焼け止めの使用と喫煙だけが有意な差をもたらしました。

過度の飲酒や偏った食事、運動不足、肥満や糖尿病、睡眠不足、ストレスなども皮膚老化を促進します。アンチエイジングに向けたこれらの生活習慣は、がん予防の鉄則とピッタリと重なります。「アンチエイジング=がん予防」というわけです。

たばこは体質にほとんど関係なくがんを増やし、老化を促進します。お酒の場合、赤くなる人（フラッシャー）の深酒が発がんリスクを高め、見た目にも影響を与えます。特に食道がんで影響が大きく、フラッシャーが毎日3合飲むと発症リスクは50倍にも上ります。

この体質はアジア人限定のもので、白人や黒人には見られず世界的にはあまり問題とされません。しかし、日本人の約4割は赤くなりますから、見過ごせません。

十分な栄養を食事から取ることは、がん予防にもアンチエイジングにもプラスになります。中年期のたんぱく質の摂取量が多いほど、健康寿命が延びます。納豆などの大豆がオススメです。

特に65歳を超える高齢者はたんぱく質を十分取ることががんの予防と長寿につながり、アンチエイジングの敵であるフレイル（虚弱）を遠ざけます。コーヒーやお茶は有効ですが、サプリは不要です。

ウォーキングなどの有酸素運動の他、筋トレも大切です。長く座ることはマイナスなので、30分座ったら立ち上がりましょう。貧乏揺すりでもOKです。

豆や魚から十分なたんぱく質を取り、運動・筋トレを心がけてフレイルを避ける、これはアンチエイジングの基本ですが、がん予防のポイントでもあります。フレイルは発がんリスクを高めますから、まさに「アンチエイジング=がん予防」。

皆さん、がんを防いで、若々しい百歳をめざしましょう！

2025年9月10日