



「運動」はがんの予防薬

近年、肥満ががんに関連しているという研究結果が報告され、肥満対策で重要な運動が、がんの予防法としてもあらためて注目されています。

肥満が世界的な健康の脅威として問題となっており、BMI(肥満度)が30以上の肥満者の人口比率は、日本では3.7%と経済協力開発機構(OECD)加盟国中最低ですが、米国では35.3%とほぼ10倍です。(OECD health data 2015)1990年代から顕著になった世界的な肥満の蔓延は、2030年には米国人の約半数が肥満になるとの予測がでて懸念されています。

肥満が糖尿病や心血管疾患と密接にかかわり、BMIが25を超えると医療費が急増することは以前から言われていますが、がんも例外ではなく、**多くのがんの発症と肥満との強い関連性が疫学研究から証明されています。**とくに胃がん・大腸がん・肝臓がん・乳がん・卵巣がんなどが減量でリスクが軽減でき、特に食道腺がんや子宮体がんに関連が強いと研究発表されています。

疫学研究だけでは肥満ががんの原因とはいえませんが、最近、**肥満ががんの発生・進展を引き起こすメカニズムが解明されてきました。**

たえば肥満者の脂肪組織では炎症が起きており、いくつかの種類の**炎症性タンパク質(サイトカイン)**が大量に発生、がんの成長を促すことが明らかになっています。

がんに対する運動の予防・治療効果に関してはさまざまなデータや結果が報告されていますが、すべてではないものの多くのがんで運動による予防効果が報告されています。

そして最近注目されているのは、がん自体の**直接効果**です。がんと診断されて手術までの1か月程度の期間に行う運動が、乳がん患者のがん細胞における遺伝子発現を変化させるとの報告があります。つまり、**運動は副作用軽減を目指す直接的な抗腫瘍化を発揮する可能性が期待されている**のです。

身体活動量が高い人では、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることから、死亡全体として考えた場合のリスクも低くなります。普段の生活の中で、可能なかぎり身体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

それでは具体的にどのような運動が良いのか、やはりはっきりした指標はないものの、一般的にいう**有酸素運動**がお勧めです。ウォーキングやジョギングや自身の心拍数を平常時の2~3割程度上げる強さの運動です。ダッシュのような急激な運動ではなく、さほど長い時間でもなく毎日継続できる運動がお勧めです。



院長コラム

ウクライナ戦争の影響で日本でも軍備を増強するべきという意見が出ています。「武力偏重なる国においては、ややもすれば前後の勘弁(考えてことを決めること)もなくして、みだりに兵備に金を費やし、借金のために自ら国を倒すものなきにあらず」

(福次諭吉『文明論之概略』)

孫子曰く

「最上の戦争は敵の陰謀を(陰謀のうちに)破ることであり、その次は敵と連合国との外交関係を破ることであり、その次は敵の軍を討つことであり、最もまずいのは敵の城を攻めることである」

「謀を伐つ」とは、そもそも敵に敵対感情を起こさせないことです。友好関係を維持するように画策することが最上策ということです。しかし、それに失敗したら、その次は敵の「交を伐つ」。つまり敵の悪い外交関係を破ることです。

聡明な君主は戦争については慎重にし、軍隊を増強せず保全するものであり、一時の事態に狼狽して軍備強化に突っ走るの孫子の戒に戒めるべきです。