

健康な人にとって、日常生活で適度な運動をすることは、がんの予防に対して、良い影響を及ぼすことが複数の疫学調査で明らかとなっています。

米国がん協会も、今年秋に「がん予防のための栄養・運動のガイドライン」を更新し、がん予防のために次の4点を推奨しています。

①生涯を通じて健全な体重を維持すること②身体的に活動的な生活を送ること③植物性食品を豊富に含む健康な食事を取ること④お酒をたしなむ人は摂取量を制限すること——の四つです。①と②は、日常の運動習慣に関連しますの



大野 智

(生活の質)を改善したり、精神的なストレスを軽減させたり、免疫機能を活性化させたりする効果があることも複数の臨床試験で確認されています。

うかについてです。最近の大規模疫学調査によって、がんの診断後に積極的に運動している人の方が、そうでない人に比べて、がんの再発が抑制されたり、生存が延長したりする可能性があることが明らかとなってきました。

現在までに報告された調査結果で対象となったがんの種類は、乳がんや大腸がんのみになります。その他のがんの患者においても同様の結果が得られるのか、今後の報告が待たれます。

さらに、適度な運動が、がん患者のQOL(生活の質)を改善したり、精神的なストレスを軽減させたり、免疫機能を活性化させたりする効果があることも複数の臨床試験で確認されています。

## 適度な運動でがん予防

また、今回のガイドライン更新では、運動に対する推奨事項に関して、重要な変更が行われています。これまでは、通勤などで歩くといった日常の生活活動も含めて、1週間に5日以上、30分以上の中等度の運動を推奨していました。しかし今回のガイドラインでは、

にも、積極的な運動、特に筋力トレーニングの有効性が、近年注目されています。ですから、がん患者にとって、適度に運動したり、筋力トレーニングをしたりすることは、悪影響はあつたとしても、悪影響は少ないものと思われるか。

まずは、適度な運動が、がんの再発を予防できるのかど

(金沢大学補完代替医療学特任助教)



積極的な運動はがん防止になる—野坂和則・裏エディス・コーワン大教授提供