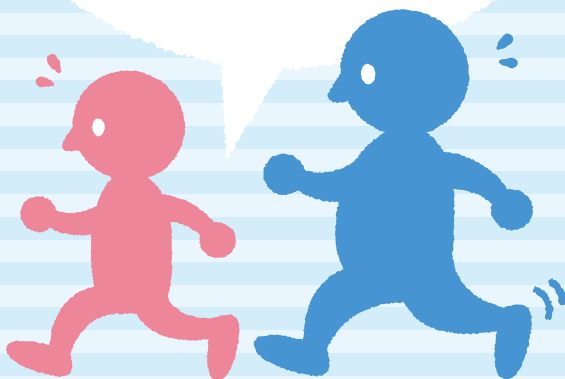


がんを防ぐための
新 12か条シリーズ 4

運動・体形とがん

～運動習慣・体形を見直す5分間～

健康のための理想の運動量・体形とは。
運動と体形がもたらす健康へのリスクについて
正しく知って欲しい事実があります。



編著：笹月 静 国立がん研究センター
社会と健康研究センター



公益財団法人 **がん研究振興財団**
Foundation for Promotion of Cancer Research

おなか周りを気にしながら生活していませんか？



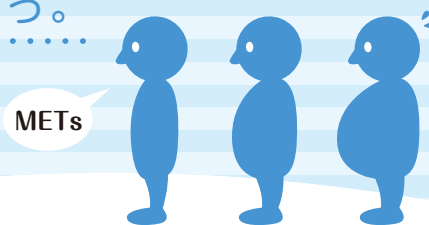
はじめに…

みなさんはどのくらい運動をしていますか？学校のクラブ活動や地域のスポーツチーム、あるいは習い事として体を動かす機会があるかもしれません。社会人になると仕事や家事に追われ、運動のための時間をとることが難しくなりがちです。私たちの健康とかがわっているのは趣味やスポーツとしての運動だけではなく、日常の通勤・通学での歩行や家事・仕事による身体活動も含まれます。日常の活動全体として活動的に生活することが健康につながるというわけです。

運動をする目的は趣味や体力向上などさまざまありますが、栄養過多や生活が便利になったことによる運動不足解消・肥満防止も考えられます。理想の体形に関する美意識は人それぞれかもしれませんが、健康で長生きするのに理想の体形とはどのようなものでしょうか。



身体活動とがん



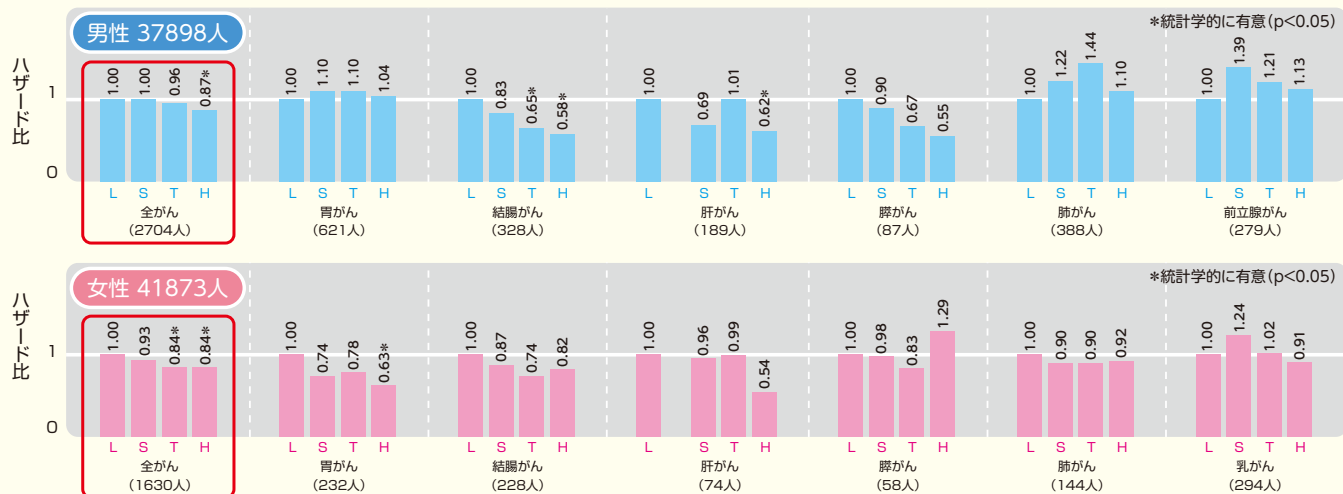
中高年者を対象にした長期の追跡研究で、仕事や運動などによる身体活動が高い人ほどがんにかかるリスクが低いという結果がでています(図1)。運動の強度の指標として用いられるMETs(メッツ)は、活動・運動を行った時に安静時の何倍のカロリー消費をしているかを表しています。ここでは、それぞれを行った時間をかけてトータルとしての身体活動量を求めています。トータルとしての身体活動が低いグループから高いグループまでをL、S、T、Hの4つの

グループに分けて比較したところ、男性では最も身体活動量が多いグループでがん全体のリスクが13%低くなっていました。女性では身体活動量の低い方から第3番目および最も活動量の多いグループでも16%のリスク低下がみられています。

(図1)の下にはそれぞれのグループのMETs・時の中央値を記しています。1時間ごとのMETsの目安とあわせて、自分のトータルの身体活動を考えてみましょう。

(図1) 1日の身体活動量とがん罹患との関連

(79771人を約7.5年追跡、追跡期間中のがん罹患4334人)



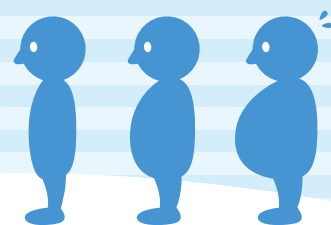
L=最小群 S=第2群 T=第3群 H=最大群

METs中央値 男 L:25.45 S:31.85 T:34.25 H:42.65

女 L:26.10 S:31.85 T:34.25 H:42.65

(引用:Inoue M et al. Am J Epidemiol. 2008)

肥満度をあらわすBMIで、がんのリスクを知りましょう。



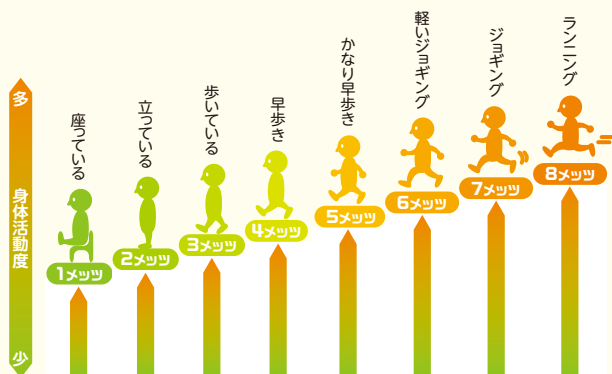
体形とがん

Body Mass Index(BMI)という言葉を知っていますか。これは体重(kg)を身長(m)の二乗で割ったもので、肥満度を表す指標として世界的にも利用されています。欧米人と日本人とでは肥満者の割合も大きく異なっています。

たとえば、BMI30以上のいわゆる肥満はアメリカ合衆国では30%以上、ヨーロッパの一部でも25%を超えているのに対し、日本では数%しかいません。では、私たち日本人にとって最適なBMIの範囲とはどのくらいでしょうか？

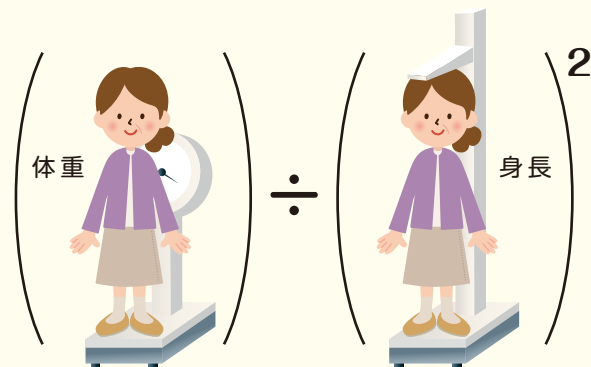
1時間ごとのMETs(メッツ)の目安

METs(メッツ)とは、活動・運動時に、安静時の何倍のカロリーを消費しているかを表す単位です。

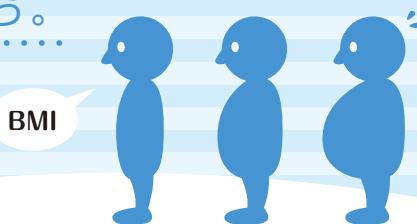


BMIの求め方

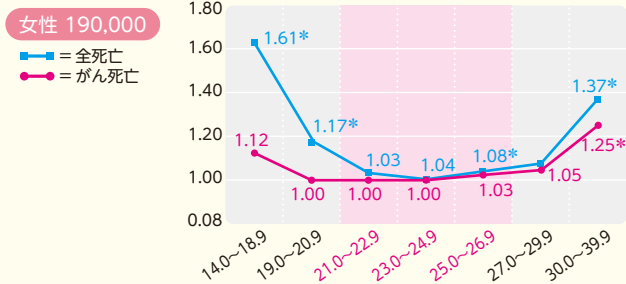
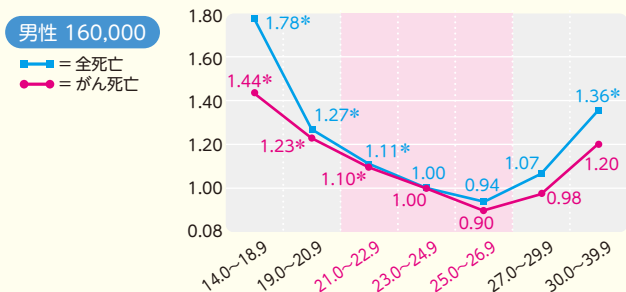
$$BMI = (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m})^2$$



肥満度をあらわすBMIで、がんのリスクを知りましょう。



(図2) BMIと全死亡・がん死亡 — 日本の7つのコホートの プール解析 —



(引用: Sasazuki S et al. J Epidemiol. 2011)

(図2) は7つの研究を合わせた統合解析により BMI とがんによる死亡、また、死亡全体のリスクについてみたものです。BMI 23.0-24.9を基準とした場合の各BMIカテゴリごとの全死亡(水色の線)、およびがん死亡(赤い線)のリスクを求めました。

全死亡について、男女ともにBMIとの間にはU字あるいは逆J字とも言えるような関連性があるのが分かります。がん死亡について、男性では同様の傾向がみられます。いっぽう、女性ではBMI 30以上の肥満でのみ、1.25倍のリスクの上昇がみられますが、低BMIでははっきりしませんでした。(*がついているところは、統計学にはっきりリスク上昇がみられたことを意味します。)日本人の場合、肥満だけでなく、低BMIにも注意が必要であることがこの結果からわかります。一方、大腸がん、乳がん、子宮体がん

のように、BMIが高くなると直線的にリスクが高まるものもあります。特に女性では、がん全体としてみた場合、低BMIよりも高BMIに、より注意が必要です。これらを考えあわせると、男性ではBMI 21以上27未満、女性では21以上25未満になるよう、体重を維持するのが良いでしょう。

がんのリスクの低いBMIの範囲

男性

BMI
(21以上27未満)

女性

BMI
(21以上25未満)

なお、ここで取り上げられている研究は35~40歳以上の中高年を対象としたものです。したがって、推奨されるBMIの範囲も中高年向けの目標値となっています。

このパンフレットを手にしてくれた あなたに伝えたいことがあります。

健康で長生きするための理想のBMIの範囲はでなく、やせすぎにも注意が必要です。運動は積極的に体を動かす習慣が将来の健康に大きく

意外に幅広いもの。この範囲を超えるような肥満だけでなく、適正な体重の維持にも有効です。日々の生活の中で積極的に影響することを意識してみましょう。

「がん」に関する情報はこちらから…

聞きたい **がん相談支援センター**



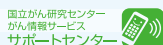
全国の国指定の**がん診療連携拠点病院**などにある相談窓口でがんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて、対面や電話で相談することができます。どなたでもご利用できます。

※病院、または、がん相談支援センターをお探しの場合は、こちらから
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/>

※電話でもご案内いたします。
「がん情報サービスサポートセンター」電話：0570-02-3410（ナビダイヤル）

平日（土日・祝日を除く）10時～15時

※通信料は発信者のご負担です。また、一部のIP電話からはご利用いただけません。



知りたい **がん情報サービス** <http://ganjoho.jp/>

「国立がん研究センターがん情報サービス **ganjoho.jp**」は

国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。がんについて、がんとの向き合い方、診断・治療方法、緩和ケアについて、病院検索など、さまざまな情報を調べることができる「がん情報の入り口」です。





がんを防ぐための 新12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

発行 公益財団法人 がん研究振興財団

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内
TEL.03-3543-0332 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>