

NHK・Eテレ『あ ょうの 健康』  
2016年9月13日・再放送

運動を続けると「がん」の予防になります

無金器

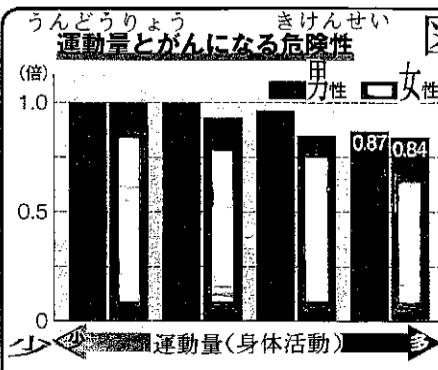
郎（国立がん研究センター・社会と健康研究センター長）

○次の6つの生活習慣が、ガンの予防になります。  
①禁煙＝タバコの煙は、殆どのガンを引き起こす

原因です。受動喫煙(他人の煙を吸う)は喫煙者の数倍も肺ガンになり易い。<sup>②</sup>節酒=酒の飲み過ぎは食道・大腸・肝臓・乳ガンになり易い。<sup>③</sup>禁酒、又は飲むなら清酒にして1日180ml以下だと「百草の長(良薬)」になります。<sup>④</sup>適性体重(体格指數: BMI)18~25)を保つ=肥満は大腸・肝臓・閉経

後の乳ガンなどになり易い。が、瘦せ過ぎも全てのガンになり易い。『腹八分に医者いらす(諺)』でたべ過ぎに要注意です。<sup>(4)</sup>④栄養バランスの善い食生活<sup>||</sup>塩の食べ過ぎや、野菜や果物の摂取不足は食道・胃・肺ガンになり易い。塩分を控えめにし、野菜(1日に約350㌘)や果物を十分に食べるようになります。<sup>⑤</sup>⑥ストレスを溜めない生活はガン予防になります。<sup>⑦</sup>運動<sup>||</sup>身体活動は幾つかのガンの発症を防ぐ事が分かつてきました。

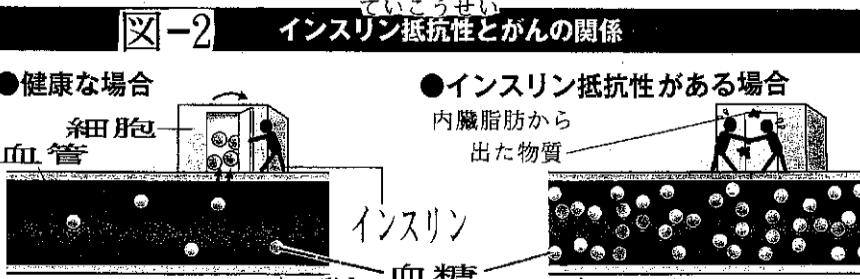
●身体活動とは『スポーツ運動』と毎日の生活活動を合わせたものです。身体活動量が最も多い人は最も少ない人々に比べ、ガンになる危険は男性で78倍、女性で0・84倍と低いです(左図)。



## -1 うんどう・よぼう 運動で予防できるがん

スポーツや日常生活の中での動きでも運動量が増えるほど、ガン全体の発がんの危険性は10倍以上・下がる。

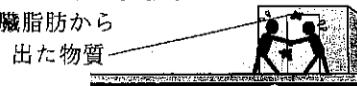
世界ガン研究基金の評価では、特に結腸ガンは、運動するとガン予防になることが分かっている。



#### ● 健康な場合



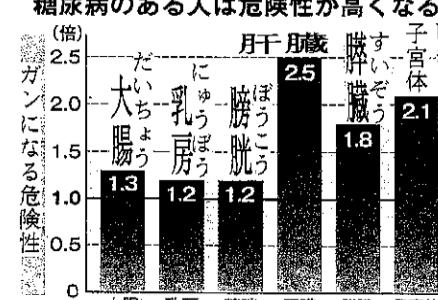
#### ●インスリン抵抗性がある場合



食事後、血糖が多くなると、脾臓からインスリンが出る。インスリンが正常に働くと、血糖値は元にもどる。  
けつとううち。もと

運動不足などで、内臓脂肪が増えると、脂肪から出る物質によりインスリンが正常に働くことなく、血糖値は下がらない。  
はつとううち。さ

どうにようびとう一きけんせい



血糖値を下げるため、さらにインスリンが出(だ)される

Digitized by srujanika@gmail.com

血糖値を下げるため、さらにインスリンが出(だ)される

An illustration showing a hand reaching towards a cluster of black, jagged shapes resembling cat faces or cancer cells. The shapes are arranged in a loose, circular pattern, with some pointing upwards and others downwards. The hand is positioned as if it's about to touch or manipulate these shapes.

インスリンには、血糖値を下げるだけでなく、細胞を増やしたり・ガン細胞増えるのを抑(おさ)える働きがある

郎（国立がん研究センター・社会と健康研究センター長）

■運動不足だと、消化管の働きが悪くなり・便秘がちになり、胆汁酸（消化液）中の発ガン物質を含む便が腸に長く留まり・ガンになり易いのです。運動すると消化管の働きが良くなり・便（発ガン物質）の排泄が速くなり、ガンになりにくくなります。

★運動によりインスリン抵抗性が改善＝インスリン抵抗性とは、血糖値を下げるインスリン（胰臓から出るホルモン）の働きが悪くなることです。食後約1時間で血糖値は高くなり、インスリンが出て、筋肉などの細胞の入り口を開けて、血糖が細胞に取り込まれて・血糖値は下がります（左図1-2）。

※食べ過ぎ・運動不足だと、血糖を細胞へ取り込むのに多くのインスリンが必要です。又、太ると内臓はたらで、脂肪から出る物質がインスリンの働きを悪くします。インスリンには「健康的な細胞の自滅を抑える」働きもあり、インスリン抵抗性が高まるとガン細胞が増えます。運動すると、インスリン抵抗性が善くなり、インスリンが多く出て、ガン予防になる。運動は他の病気の予防にもなるので、動きましょう。

●糖尿病の人はインスリン抵抗性があり、他の人と比べ、ガンになり易いことが分かっています。運動は他の病気の予防にもなるので、動きましょう。