

健康アドバイス

がんと運動

最近、運動することでがんが予防できることが注目されています。運動によって危険度がかなり減る代表的ながんといえば、大腸がん（特に結腸がん）です。運動によって便の通過時間が短くなり、便に含まれる発がん物質と腸の粘膜との接触時間が短くなることで発症を抑制する原因のひとつと考えられています。結腸がんと仕事での姿勢を調べたところ、デスクワーク中心の人は立って仕事をする時間の多い人に比べ発症する危険度が高いというデータが数多くあります。とにかく動かないのが問題で、立ち仕事を増やす、要は意識して体を動かすだけで大腸がんが予防できる可能性があることを示しています。また、最近の研究の中には、乳がんに対しても、運動による予防効果があるのではないかと考えられています。乳がんの場合は、体脂肪との関連が大きく、運動によって体脂肪が減り、その結果として女性ホルモンが低下することで、がん発症の危険度を減らすことができるといわれています。

さらに、ストレス解消としても運動は効果的です。運動することによって、筋肉の緊張がとれ、気分転換もできます。



すでにがんを患っている方にも、好きな運動、登山やゴルフなどを楽しむことで、不安をやわらげたり、リフレッシュでき、



さらになんかの進行を抑制する効果も期待されます。そのためにも、運動を「楽しむ」という気持ちが大切です。がんばりすぎず、自分が好きな運動、やれそうな運動から始めてみましょう。そして、楽しく運動できれば長続きもします。家族や友人を誘って、おしゃべりをしながら歩くことは、手軽にでき、ストレス発散にもなって最高ですね!きつと心身ともにリフレッシュまちがいなしです!!

岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員 森下明恵

★川柳コーナー
皆さん身近な話題や出来事を川柳に表現してみませんか。随時受付けていますので、どしどし投稿してください。(匿名、ペンネームでも可。また、下記アドレスへのメール送信も可)

Sai3110@hi.enjoy.ne.jp

- ☆ アラフォーと 四の二の厄年 吹き飛ばし
- ☆ 我が総理 未曾有の誤読 マンガをり 二組 和気 正明
- ☆ 公園の そうじする人 汚す人 七組 小原 正行
- ☆ ざつ紙を せつせと分けて エコロジ!

編集後記

■アメリカの金融危機が全世界を激震している。昨年の後半から年末にかけて、世界中が揺れに揺れている。この揺れはまだ当分続くと見られており、その出口が見えないと言う恐ろしさを秘めている。この大恐慌を克服できるのか試練の時を迎え、人類の英知が試されているとも言われている。この呪縛から何とか早く脱出することを願うものである。■さて、平成21年は丑年。牛には4つの胃袋があり(焼き肉やでは、第1胃をミノ、第2胃をセンマイ、第3胃をハチノス、第4胃をギアラと呼んでいる)、一度飲み込んだ食べ物を、再び口に返し、反芻して細かく噛み砕いたものを微生物が食べ、その結果微生物が大量に増殖し、それを牛が消化して栄養にしている。■人類も一度過去に立ち返り、も

う一度足元を見直して、再出発することも必要か?ここは「牛歩」のごとく先を急がず、じっくりと腰を据えて、「角を矯めて牛を殺す」ことのないよう、全体を見据えた行動を望みたい。いずれ「牛の歩みも千里」となって成果が現れるものと信じる。努力を惜しまなければ「牛に引かれて善光寺参り」にあやかれるのではないのでしょうか。そんな夢を求めて、今年も初詣の願掛けに出かけます。■ところで、初詣はいつ行くのが良いのか。昔は元旦に参拝するものですが、現在は、松の内に行くのが目安となっている。では、松の内はいつ?本来は1月15日(小正月)までが松の内でしたが、今では1月7日までというのが一般的のようである。(OS)