

シリーズ **がん予防トピックス 12****田島 和雄 先生**

愛知県がんセンター名誉所長  
三重大学医学部客員教授

◀ 数年前の健康運動として泰山の中天門から南天門、頂上へと約1時間半（一般に3時間以上）のコースで挑戦

## がん予防の基本は毎日の運動習慣にある

動物の体を構成している神経、筋肉、骨、臓器などあらゆるものは、出生から成熟、老化にいたる過程で、遺伝情報の複製を繰り返しながら再生することにより維持しております。その過程である確率により遺伝情報の複製ミスが起こり、それを繰り返すことによりがん細胞の母体となる異常な細胞が生まれてきます。動物が宿命的に発がんリスクから逃れることのできないメカニズムはそこにあります。

しかし、私たちはそのようにがんの宿命的リスクを背負ってはいますが、がん細胞の誕生からがんの発症、浸潤、転移の過程を少しでも遅らせることは可能と考えております。それが「がんの一次予防」の基本的考え方となっているのです。また、がん検診などにより無症状のうちからがんを早期に発見して治療すれば完全に治りますので、発がんリスクから逃れることはできなくても、がんによる死から免れることはできます。私たちはそれを「がんの二次予防」と言っております。

一次予防とともに重要ながんの予防方法と考えております。

さて、ヒトが他の動物よりも進化していく過程で最も重要な二足歩行を始めたのは数百万年前のことです。その後も他の動物と同様に自分の力で移動することは生命維持のために不可欠でしたが、交通機関の発明により、特に現在のような車社会を迎えると自立歩行の機会が激減してしまいました。その利便性の代償として、糖尿病や心臓病など多くの慢性疾患を背負い込むことになりました。

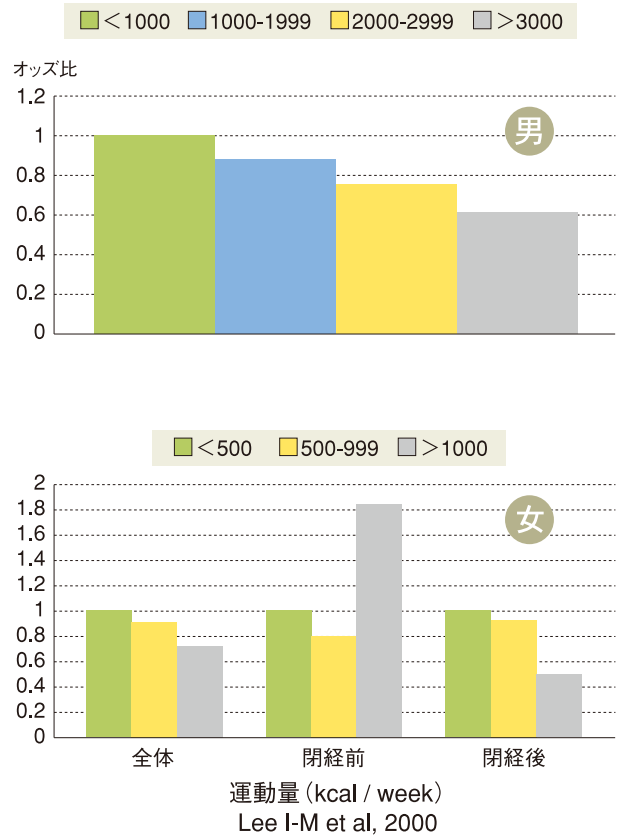
中高年になって日頃の運動が不足してきて食生活も改善しない状態がつづきますと、基礎代謝力は低下して肥満となり、脂質異常のために血管も硬化し、血糖を管理するインシュリンの感受性まで低下し、その結果、高血圧、心臓病や糖尿病の危険度も高まり、一方では体内に生じたがん細胞が増殖する危険度も高くなってきます。愛知県がんセンターでの私たちの研究結果もハーバード大学での研究結果も運動によりがんのリスクが低下

しております。(図参照)

私は20年前に基礎代謝力の低下とメタボリック症候群を意識し始めました。そこで始めたのがジョギングでしたが、最初は1～2kmをはしるだけでも大変でしたが慣れてきますと10km位は楽に走れるようになります。おかげさまで体力の回復と腹回りの絞込みに成功しました。最近ではだんだんと脚力も低下してきましたので速歩に切り替えております。

理論的にはがんの一次予防、二次予防の方法は容易なように思われるのですが、いつまでも継続しなければなりませんから容易ではありません。また、予防道にバイパスはありませんから、遠回りと思っても時間をかけてポチポチと着実に進むしかないのです。私は国内外の出張で宿泊した時には、朝食前の早朝に町中観光を兼ねて約一時間ジョギングを楽しみます。また、通勤時間を歩行強化にあて、常にがんやメタボリック症候群から自分を遠い距離におくように努力しております。動物である人間のがん予防には、自ら体を動かす健康維持のための持続的運動がすべての基本になります。

運動量による男性肺癌(上図)と女性乳がん(下図)の罹患リスク  
(ハーバード大学の同窓生、1977-1993年)



男女別に比較した運動習慣とがん罹患リスク  
(愛知県がんセンター病院、1990-2000年)

