

特別
コラム

Vol. 69

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

『健康づくりの“今”』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。今回は「がん予防のための運動」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 名誉教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

乳がんと身体活動量の関係

乳がん診断後に身体活動量が多いと死亡率が6割程度にまで抑えられるという研究結果があり、一般に乳がんの再発防止のためにも運動が推奨されています。また、閉経前でも閉経後でも乳がんの再発リスクを運動習慣が抑制することも報告されていますが、特に閉経後の人では体重の増加が再発に繋がりやすく、運動とともに太らない食生活の徹底が重要と言えます。さらに、がんのステージがⅠでもⅡでもⅢであっても、身体活動量の増加はがんの再発リスクを下げることも報告されています。

食習慣の改善と運動の実践に

運動の種類

よって減量することが極めて重要な理由は、乳がんの再発率を抑えること、大腸がんにおいては手術の精度を高めることや術後の感染症を防止することにあります。脂肪が多いと、手術の精度に影響を及ぼすからです。術前も術後も、そして慢性安定期でも体重のコントロールが必要とされています。

米国スポーツ医学会公表のガイドライン（指針）によると、健康づくりには大筋群を使う活動が良いとのこと。代表的な種目として、ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンス、エアロビクス、マシニング、各種スポーツ、レクリ

エーションなどが挙げられます。頻度は週に3〜5回、時間は連続して20〜30分が推奨されていますが、休息を入れた断続的運動でも有効でしょう。強度は自覚的運動強度（表1）で11〜14（比較的楽である〜ややきつい・きつい）あたりで、最大心拍数の60〜80%と示されています。予測最大心拍数は『220マイナス年齢』で求めることができ、例えば40歳の人だと、予測最大心拍数は180となり、その60%は108拍、80%は144拍となります。個人差はありますが、概ね平地歩行から軽いジョギングの範囲と言えます。最大酸素摂取量の%で言うと、最大心拍数の%より10%少ない50〜70%となります。

（表1）自覚的運動強度（運動時の主観的負担度を数値で表したもの）

指数	自覚度	心拍数 (拍/分)	指数	自覚度	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	200	12		120
19	非常にきつい		11	比較的楽に感じる	
18		180	10		100
17	かなりきつい		9	かなり楽に感じる	
16		160	8		80
15	きつい		7	非常に楽に感じる	
14		140	6	(安静)	60
13	ややきつい				