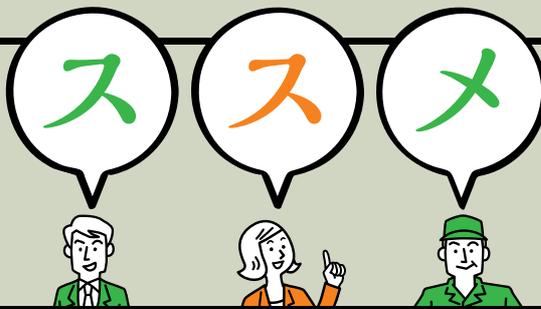


# がん対策の

## ニュースレター



日本は、2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。これから一緒に、がんについて学んでいきましょう！ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。



## Dr.中川のがん通信 ～がん予防のための生活習慣の改善～ 座業とがん

こんにちは。がん対策推進企業アクション議長の中川恵一です。皆さんは日々のお仕事でどのくらいの時間を座ってお過ごしになられているでしょうか？職種によって大きく異なると思いますが、デスクワーク主体の方は一日中座っていることも稀ではないでしょう。今日は長時間座っていることが健康に与える影響についてお話ししたいと思います。

運動不足が健康に悪いのは言うまでもないことでしょう。がん予防のためにできる生活習慣の改善で**最も有効なものは禁煙**ですが、次に重要なのが**運動、食事、体重コントロール**です。

運動にはいくつかのがんを予防する効果があります。具体的には大腸がん、乳がん、前立腺がん、子宮内膜がん、膵がん、肝がん、胃がんのリスクが低下するという研究報告があります。特に予防効果のデータが豊富なのは大腸がんと乳がんです。

がん予防のためにどのくらい運動するのがベストであるかはわかっていません。はっきりわかっているのは、**座り続ける生活がよくないこと**です。軽作業で動いているというだけでもがん予防効果があります。座りっぱなしを避けましょう。座っている時間が長くなると死亡率が高くなることが知られています。座位時間が延長すると、がん、糖尿病、心疾患、にかかりやすくなります。長時間の座業が与える悪影響は、運動によって緩和できないとの報告もあります。つまり座りっぱなしの一日を過ごした後で、激しい運動をしても代償できないということです。一方で座っている以外の姿勢で体を動かす時間が1日2時間以下という成人の場合、座位の1時間を他の身体活動に切り替えることで死亡が減ることも知られています。

がんになってしまった後からでも運動にはメリットがあります。運動はがんに伴う疲労感を軽減し、QOL(生活の質)を改善すると考えられています。この分野では大腸がん、乳がん、前立腺がんの

データが豊富です。がん以外にも運動は、心臓病、糖尿病、慢性肺疾患、慢性腎臓病、アルツハイマー病などにもよい影響を与えることが知られています。運動は人生のどの時期にやってもメリットがあります。例えば思春期の運動は、乳がんなどの予防効果があると考えられています。中年期に運動すれば、後年の死亡率が減少し、人生最後の5年間における複数の慢性疾患のリスクが減ることも知られています。

このように多くのメリットのある運動ですがリスクがないわけではありません。一番多いのはケガです。数は少ないが深刻なものに心臓関係のトラブル(不整脈、突然の心停止、心筋梗塞など)があります。ケガに関しては無理のないように、注意して気をつける

しかありません。心臓に関しては、現在何の症状もなく、会社の健康診断などで特に問題を指摘されてい

ない方であれば心配なくていいでしょう。運動にもリスクが無いわけではありませんが、ほとんどの方にとっては運動の利益はリスクを大きく上回ります。

最後に英国の元首相エドワード・スタンレーの言葉を引用しておきましょう。「運動をする時間がないと考えている人たちは、遅かれ早かれ病気のための時間を見つけないければならなくなる。」



中川 恵一(なかがわ けいいち)

東京大学医学部附属病院放射線科准教授。厚生労働省の「がん対策推進協議会」委員、「がん対策推進企業アクション」アドバイザー。Board議長。「がんのひみつ」(朝日出版社)などのがんに関する著作多数、現在毎週日曜日、日経新聞朝刊で「がん社会を診る」連載中。

# がん検診のススメ 第③版 内容のご紹介

「がんを知り、がんと向き合い、がんに負けない」ための情報を盛り込んだ冊子『がん検診のススメ 第3版』。2人に1人ががんになる日本。働く人やその家族の命を守るためには、がんについての知識を持つことが欠かせません。また、がんになっても働き続けられる環境づくりも大切です。



●この冊子は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナーに新規登録していただいた企業の皆さまにお配りします。

◎はじめに

◎がん対策の「切り札」は、がんを知ること

- (Q1) 私でも、がんになりますか?
- (Q2) どうしてヒトはがんになるの?
- (Q3) よく「良性」「悪性」と聞きますが、違いはなんですか?
- (Q4) がんを防ぐには?
- (Q5) 感染による「がん」もあるって本当ですか?
- (Q6) 男性が気をつけるべきことは?
- (Q7) 女性が気をつけるべきことは?
- (Q8) がんの症状を教えてください
- (Q9) 一度がん検診を受けたら、しばらく受けなくてもいいですか?

◎早期に見つければ、働きながら治せます

- (Q10) がんになったら、もう治らない?
- (Q11) がんになると、仕事を辞めなければなりませんか?
- (Q12) がん治療には、長期入院が必要ですか?

- (Q13) お金はどれくらいかかりますか?
- (Q14) がん検診にはどんなものがありますか?
- (Q15) がんは「放置」する方がよいと聞いたのですが?
- (Q16) がんの激しい痛みが怖いのですが?

◎おわりに

◎がん検診を受けるには?



公式サイトのご紹介

がん対策推進企業アクション

検索

<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

がん検診に関する様々な情報をはじめ、就労支援に関するあれこれ、部位別5大がんの説明、検診の種類などの情報が満載です。



スペシャリストQ&A

本レターや公式サイトにてがんに関する専門家がこたえてくれるQ&Aコーナーを設置しています。

【がん検診に関する質問】をぜひお寄せ下さい。



●お問い合わせ方法

パートナー専用ページの問い合わせフォーム(メール)からお問い合わせください

このニュースレターは、がん対策推進企業アクションのパートナー企業の皆様に毎月1回お届けいたします。がん検診啓発ツールとしてお役にください。



●お問い合わせ先

がん対策推進企業アクション事務局  
厚生労働省委託事業  
平成28年度「がん対策推進企業等連携事業」

Tel. 03-3823-0056 Fax. 03-3827-1995  
E-mail : info@gankenshin50.mhlw.go.jp