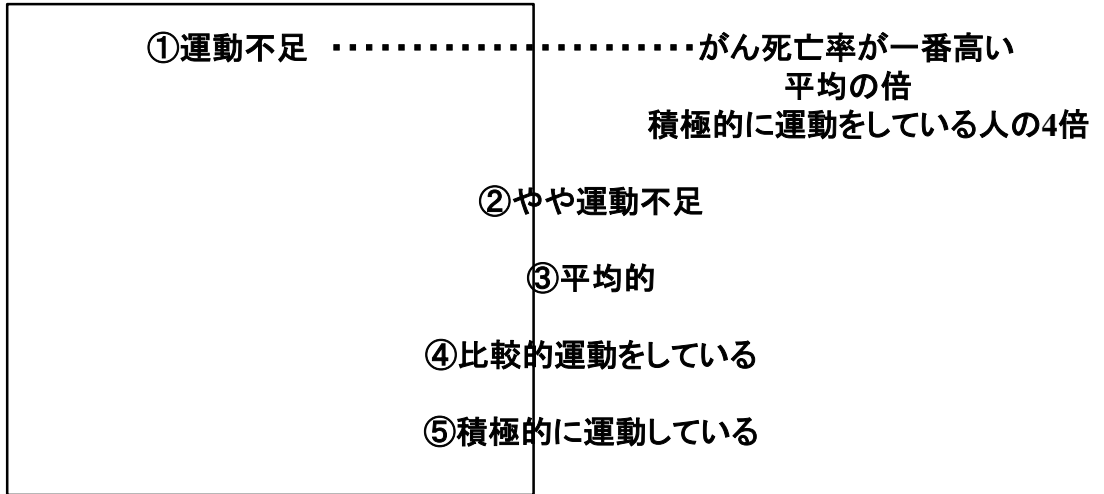


運動はがんを抑制する要素

東京ガス社員データ、男性9677人の調査

東京ガス男性社員で定期検診を受診した男性9677人を運動量により分類



上記の分類に従い、平均15年にわたって追跡。 がんの死亡率を検討した結果、

がん死亡率は「運動不足」が最も高かった。平均の2倍以上
積極的に運動をしている人の4倍近くでした。

よく運動をするほど、がんの死亡リスクが低下することがわかりました。

米国立がん研究所によると、

運動をしている人は、していない人に比べて、大腸がんのリスクが平均で40~50%、乳がんのリスクが30~40%

低下することが判明。

逆に運動不足だと、子宮がん、前立腺がん、肺がんのリスクが上昇することを関連づける疫学調査もあります。

運動はがんを抑制する要素といってよいでしょう