

# ～運動がかんの発症を減少させる！？～

## ◆意識的に運動に取り組んだ結果…

○世界がん研究基金による国際的な評価によると、

結腸がん

确实！

閉経前の乳がん・肺がん・肝臓がん

可能性大

閉経後の乳がん・子宮体がん

可能性示唆

○日本人約 10 万人を追跡した研究でも、

男性の結腸がん・肝臓がん・すい臓がん

発症リスク低下

○日本人男性を調査した結果では、

結腸がん

40%以上低下

## ◆運動が結腸がんの発症を抑える仕組み

### ①便の通過時間

→運動をすることで、消化管が活発に活動するようになります。すると、便通が良くなり、便に含まれる発がん物質が結腸に留まる時間が短くなります。



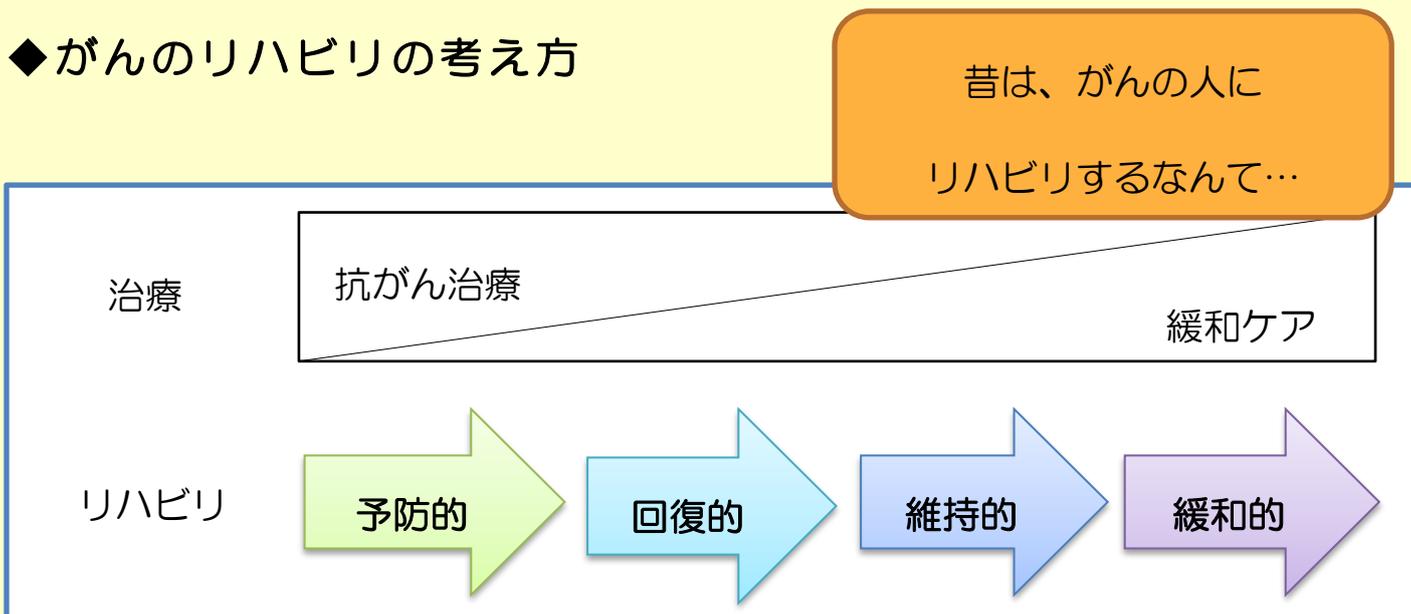
### ②インスリン抵抗性

→運動をしていると、筋肉や肝臓に糖が取り込まれやすくなり、細胞を増殖させる作用や、細胞の自滅を抑える作用があるインスリンと IGF の量が過度に増えないため、がん細胞の増殖が抑制されます。 ※インスリン=血糖を下げるホルモン

IGF=インスリンに非常に似た構造を持つ増殖因子

# ～がんのリハビリと運動の種類～

## ◆がんのリハビリの考え方



⇒現在のがんに対するリハビリテーションは、治療のすべての段階に関わることができ、いずれも **QOL(生活の質)の維持・改善**を目指します。

## ◆運動の種類

身体活動＝日常の生活活動＋スポーツなどの運動



日常の生活活動に＋αとして運動を加える

### ☑有酸素運動

→1日 15～30分の歩行や自転車漕ぎなどを週3回程度

ゆっくり行いましょう

### ☑ストレッチ

→息を止めずにじわっと汗をかくぐらいゆっくり行いましょう

### ☑筋力トレーニング

→スクワットやつま先立ち、ダンベル体操など手足の運動をしましょう

