

特別講演3 「運動」でがんを先制する

MEMO

「運動」でがんを先制する： エビデンスが示すコスパ最強のがん予防・治療法



帝京大学 福岡医療技術学部 医療技術学科
教授

佐藤 典宏

Norihiro Sato

座長 船戸 崇史

YouTube「がん情報チャンネル 外科医 佐藤のりひろ」の動画内でも取り上げているが、がんの予防や治療における「運動」の重要性に注目が集まっている。最近の研究では、(1) がんになっていない人が運動することで、がんの発症を予防できる、(2) がん治療中の患者が運動することで、生活の質(QOL)や治療効果が改善する、そして、(3) がん治療を終えたがんサバイバーが運動することで、再発が減り、生存期間が延長することが示されている。

外科医の立場からは、術前から開始するリハビリテーションである「プレハビリテーション」を強く推奨している。プレハビリテーションは、運動、栄養サポート、メンタルケアを中心とした数週間のプログラムで、術後合併症の発生を予防し、在院期間を短縮し、社会復帰を早めるというエビデンスが蓄積されつつある。日本ではまだ「プレハビリテーション」の概念が十分に普及していないため、その重要性について医師や患者に周知することが急務である。

がん予防や治療のための運動の種類については、まだ確立されていないものの、有酸素運動と筋力トレーニング(筋トレ)を組み合わせることが推奨されている。海外の研究では、日常生活における数分間の激しい身体活動を VILPA(ヴィルパ)と呼び、1日に3回以上ヴィルパがあるだけでがん死亡リスクが30%以上も低下することが明らかとなった。また比較的短時間の筋トレによってがん死亡率が低下することが示され、話題となった。高齢化社会に伴うフレイルやサルコペニアの増加が問題となっているが、がん予防のみならず健康長寿の秘訣として筋トレの重要性があらためて問われている。

基礎研究では、運動によって筋肉から「天然の抗がん剤」であるマイオカインが分泌されること、腫瘍内に浸潤する免疫細胞が増加すること、そして、循環腫瘍細胞が減少し、臓器に転移のシールドが形成されることで転移のリスクが減ることなど様々な運動による抗腫瘍メカニズムが明らかとなった。

このように運動はコスパ最強のがん予防・治療法であり、まさに運動でがんに先制攻撃を加えることが可能であると考えられる。

略歴

1968年 福岡県生まれ
1993年 九州大学医学部卒業
1993年 九州大学第1外科(臨床腫瘍外科)入局
2001年 米国ジョンスホプキンス大学留学
2006年 九州大学大学院 腫瘍制御学 助手
2012年 産業医科大学 第1外科 講師
2024年 帝京大学福岡医療技術学部 教授

所属団体等

日本外科学会(指導医・専門医)
日本消化器外科学会(指導医・専門医)

資格

医師・医学博士

2020年よりYouTube「がん情報チャンネル 外科医 佐藤のりひろ」を開設
著書に『がんにも勝てる長生きスープ』、『新版がんが治る人 治らない人』、『専門医が教える最強のがん克服大全』、『がんの壁』など

Large empty rectangular area for taking notes, bounded by a thin black line.

【メモ欄】