

医師も健康に留意して運動をしよう!



帝京大学医学部
腫瘍内科
関 順彦 先生(司会)



国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター
津金 昌一郎 先生

生活習慣とがんの関係の疫学研究を行うと共に、日本人のエビデンスの系統的レビューに基づいて「日本人のためのがん予防法」を提言するなどご活躍。



NPO 法人全世界空手道連盟 新極真会
総本部師範代(事務局長)五段
東京ベイ港支部・支部長
小井 泰三 先生

忙しい社会人にも「週1カラテトランスフォーム」という形で週1回の稽古を勧める一方、86カ国、約8万人への空手指南のために世界を股にかけて活動する空手家。

関: 日本医師会が、勤務医1万人に対してアンケート調査を実施し、その結果をもとに「医師が元気に働くための7カ条」(<http://dl.med.or.jp/dl-med/kinmu/doctor7.pdf>)という提案(2009年)を行いました。その6カ条目「ストレスを健康的に発散しよう」に驚くべき結果が出ています。週3回以上、30分以上の有酸素運動を取り入れている勤務医は9%に過ぎず、逆にまったく運動していない勤務医は62%に上りました。医師が健康でなければ患者の健康は守れません。まずは運動と病気のリスクとの関係を確認し、医師自身が健康に留意したいものです。

そこで今回は、運動のがん予防効果についての研究で日本をリードされている津金先生と、真の実践武道空手を追求する一方で忙しい社会人にも空手の門戸を開いていらっしゃる小井先生にお集まりいただき、エビデンスを示さないと運動しない医師に、運動の大切さを説明していただこうと思っています。

● 日常に導入したい身体活動

関: 医師の中でも勤務医は、早朝から深夜まで勤務し、患者さんの具合が悪い時にはずっと病院に拘束されるという生活の繰り返しです。こんな状態では自分の体のケアどころではないと思いますが、それにしても、62%の勤務医がまったく運動していないというのは衝撃的でした。

小井: 私はむしろ予想通りでした。患者さんは苦しい時にお医者さんを頼るわけですから、人のために働く職業である医師はどうしても患者さんを第一に考えて、自分のことを一番後回しにしがちではないかと。

津金: 運動ではなく身体活動という観点から見ると、診療科目によっては仕事上、よく歩く医師もいますから、身体活動量は少なくないのかもしれませんが。

関: 仕事で疲れて、家に帰る道の途中に上り坂があるんです。私はこれを「心臓破りの坂」と呼んでいるのですが、そうした毎日の身体活動も効果があるのですね。

津金: 一駅前で降りて歩く、いつもより遠くの店にランチを食べに行く。それだけでも立派な身体活動ですから、積極的に取り入れていくべきです。

小井: 私はよく言うのですが、道場の中ですることだけが稽古ではありません。関先生の場合、坂道を登って帰宅するのも稽古だと、ポジティブに考えてみてはいかがでしょうか。歩き方一つとっても、背筋を伸ばして歩くとか、踵からついてつま先から抜いて歩いてみるとか。津金先生のお話でいえば、それも立派な身体活動、稽古になるのではないかと思います。

関: 確かにそのように捉えれば、いつでもできる身体活動になります。

小井: 椅子に座っていることが多い方なら、ほんの少しいいので姿勢を起こしてみる、背中を伸ばしてみる、体をねじってみる。これだけでも一つの身体活動に変換できます。同時に時間の有効活用にもなるので、忙しい方はそうしたことから取り組まれたらいいのではないのでしょうか。

● 週1回の運動で生活習慣予防

小井: 東京都心で道場をやっていると、忙しいビジネスマンの方々が多くいらっしゃいます。特に20代後半から30代にかけては仕事上の責任も重くなり、結婚して子供ができれば家庭での責任も重くなり、ますます自分のために時間を割くとか、お金を使うといったことが難しくなるでしょう。それでも週に1回でもいいので、自分自身をリセットしていただきたいのです。

関: 先生が提唱なさっている「週1カラテトランスフォーム」ですね。

小井: はい。忙しいビジネスマンであったり、親であったりという一面がある中で、週に1回は変身して、違う自分を知ってみようということです。時々自分をトランスフォームさせたほうがリラックスできるのではないのでしょうか。

津金: 私たちが生活習慣病予防のために勧めているのも、週1日の余暇にあえて体を動かすことです。仕事で朝から晩まで椅子に座りっ放しの人は、特に意識的に体を動かさなければなりません。1日1時間ほど歩くことが推奨されますが、時間は分割可能です。20分を3回でもいいし、10分を6回でもいい。こういう身体活動を毎日継続し、プラスアルファとして週1回くらい、走るなど汗が出るような運動をすることを勧めています。

関: 津金先生の研究論文では、運動が結腸がんのリスクを下げるのが、国際評価では確実、日本人を対象とした研究でもほぼ確実とありますが、この程度の運動では少ないのではないかと感じます。

津金: もう少し多い方がもちろん望ましいですが、