



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.4



地域コミュニティの健康福祉向上を目的とし、病気の予防(Prevention)、介入(Intervention)、教育(Education)を提案する情報誌

がんや重大疾患の予防・介入・教育のためのトレーニングとレジスタンス運動療法

ハイリスク乳がん(再発または転移の可能性が高いがん)患者における運動と運動の保護的役割について包括的に分析した結果、運動をする女性は長生きするだけでなく、治療後もがんが無縁でいられる可能性が高いことが示されました。さらに、この研究では、ハーバード大学医学部の健康ガイドラインにある、運動量の最小値目標である1週間に2時間半から3時間の適度な運動でも効果があることが示されています。

「適度な運動は、ハイリスク乳がんの女性に大きな影響を与えることができます。」と主任研究者であるRikki Cannioto博士(リック・カンニオト)(Ph.D.およびEd.D.)は述べます。

Cannioto博士は「私たちの研究では、2時間半から3時間の適度な身体活動(運動)をする女性のがん生存率は、全く運動をしていなかった女性よりもはるかに優れていることを示しており、それは、週に3時間以上のトレーニング(運動)と同じくらい有益です。」と説明しています。

Cannioto博士の研究は、米国立衛生研究所(NIH: National Institutes of Health)の一部である米国立がん研究所(NCI: National Cancer Institute)の資金提供を受けたがん臨床試験ネットワークであるSWOG Cancer Research Networkが運営する臨床試験の一部です。研究結果は、国立がん研究所のJournal of the National Cancer Instituteに掲載され、米国立がん研究所(NCI)のがん情報の最新版でも紹介されています。研究では、**運動とがんの生存率だけでなく、運動とがんや病気の予防についても非常に肯定的な相関関係があることが示されています。**

がん治療の前後に運動をした人は、長生きするようです。 SWOGの研究がユニークなのは、ハイリスク乳がん患者の中でも、**運動をした人は治療後に乳がんを再発する確率が低い**ことを示していることです。そして、もう一つの新しい試みは、この研究の時間的なスケールです。参加者は、がん診断前、化学療法中、がん治療15年後、または死亡するまで身体活動について、どのような種類の運動をどのくらいの時間、どのくらいの頻度で行ったかを質問された。回答は、オーストラリア、ニュージーランド、イギリス、アメリカ、カナダの保健福祉省の身体活動ガイドラインに基づいて分類されました。すべてのガイドラインでは、**少なくとも週に1回2時間半の運動強度中等度のアクティビティ(ウエイトリフティングやレジスタンストレーニングを含む)、または週に1回1時間15分の非常に強い運動強度のアクティビティ(運動/トレーニング)は、患者にとって有益であるとされています。**



Cannioto博士のチームは、その後、異なるグループの治療後の調査結果を見ました。結果は驚くべきものでした

- 治療前後に最低限の身体活動ガイドラインを満たした患者は、がんの再発リスクが減少した。**(リスクが55%減少)**
- 治療前後に最低限の身体活動ガイドラインを満たした患者は、あらゆる原因(乳がんに限らず)による死亡リスクが減少した。**(リスクが68%減少)**
- 治療後に運動を開始した患者は、**再発の可能性が46%減少し、死亡の可能性が43%減少**した。
- 週に数時間の一貫した運動を行うことは、毎週の運動時間を長くした場合と同等の生存効果を得ることができる。

「これらの調査結果が医師や患者に示唆しているのは、**がん治療後に適度な運動を日常的に行うことで、ハイリスク乳がんの女性がより長く、より健康的な生活を送ることができる**ということです。」「ジム、ウォーキング、ヨガ、サイクリング、水泳などを始めるのに遅すぎることはありません。」とCannioto博士は述べています。



運動は免疫系に良い

定期的な運動は、健康的な生活を送るための最良のアクティビティの一つです。心臓・血管の健康度を改善し、血圧を下げ、体重をコントロールし、がんなどの病気から身を守る効果が期待できます。

では、運動は自然に免疫力を高め、健康維持に役立つのでしょうか？

健康的な食事と同じように、運動は総合的な健康に貢献し、その結果、免疫システムの健康にも貢献します。さらに、運動により血液やリンパの循環を促進することで、免疫系の細胞や物質が身体の中を自由に動き回り、効率的に仕事をするようになることができます。

定期的な運動は、良好な健康状態を促進し、がんなどの病気を発症するリスクを減らし、より長く健康的な生活の手助けをします。

多くの人にとって「運動」とは、ウォーキング、ジョギング、トレッドミル運動など、心臓を拍動させる活動を意味します。(トレッドミル運動: 屋内でランニングマシンなどを使ったランニングやウォーキング運動)



しかし、見落とされがちなのは、筋力を増強するための運動の価値です。

50代以降は、日常生活の中で日々の暮らしを行う能力を保持し、アクティブで自立した生活を維持するための、筋力トレーニング(ウエイトトレーニングとレジスタンストレーニング)が重要です。

平均では、筋力は30代をピークに徐々に減少し70歳までに約4分の1、90歳までには半分を失うといわれています。

「有酸素運動をするだけでは十分ではない」、「筋力トレーニングをしない限り、筋肉が弱くなり、機能が低下します。」「筋肉が弱くなればなるほど、免疫システムも弱くなります。」と、医師であり、ハーバード大学医学部 Robert Schreiber博士(Dr. ロバート・シュライバー)は述べています。



筋力トレーニングとは何ですか？

筋力トレーニングは、運動により筋力増大・筋肉肥大などを図ることです。以下のいずれかを網羅しています。

- バーベルやダンベルなどを持って動くフリーウェイトエクササイズ
- アンクルウエイト(手首や足首に巻く重り)やウエイトベスト(重りを付けた衣類(上級者向け))を装着した状態で行うエクササイズ
- 長さや張力の異なるトレーニングチューブ(レジスタンスバンド)を使い、腕や足を使ってチューブを引っ張って伸ばすエクササイズ
- 体重を使って重力に抵抗するエクササイズ(腹筋、背筋、腕立て、スクワットなど)

筋力トレーニングはどのくらい必要なのか？



クライアント/患者は、一人ひとりのライフスタイル、年齢、性差、体格、体力、技術レベル、経験、健康状態、精神状態などによって、必要とされるものが異なります。初心者向けの筋力トレーニングは20分程度でできます。

ボディビルダーのようなうなり声を出したり、筋肉を酷使したり、汗をかいたりする必要はありません。重要なのは、バランスの優れたメニューを組み

立て、適切なウエイト(負荷)、正しいフォームでエクササイズを反復して行うことです。およそ4~8週間で筋肉の顕著な向上を実感できます。

体力のない女性や高齢者は、まず片脚起立、スクワット、フォワードランジなど自分の体重を持ち上げたり、支えたりすることができるようになることに焦点を当てましょう(負荷を低く、少ない回数で安全性を重視)。いきなり、重いウエイトを持ち上げることに集中しないでください。

覚えておいてください、免疫システムが強くなるためには、1~3kgの軽めのウエイトなどの圧力下で筋肉が活性化されなければなりません。軽めのウエイトを使ったボディパンプ/ボディシェイプのクラスでも効果は絶大です。

ウエイト(負荷)は、ジムのインストラクターの考えではなく、クライ



アント/患者の能力によって決まります。高い負荷をかけてトレーニングをした時に、フォームが崩れ、ふらついて怪我をしないように安全性に配慮して、無理せず、自分に合った負荷で少しずつ行うことが大切です。

内臓関係の病気の人は、まずは主治医に相談してから行ってください。

ヨガ vs ジム

ヨガは、呼吸、ポーズ、瞑想を組み合わせることにより心と身体、魂に恩恵をもたらします。ヨガは、あなたの心と身体の緊張をほぐし、バランスを整える助けをします。ヨガをしている間、あなたが、今この瞬間に存在している意識を助け、ポジティブなエネルギーであなたの魂を満たすことができます。



ジムでの運動/筋力トレーニングは、主にあなたの身体の健康と生理的な状態を改善することに焦点を当てています。

ヨガもジムも有益です。あらゆる筋力トレーニングは、身体の生理的機能に有効であることが医学的に示されています。

また酸素療法(酸素カプセル)、ケトジェニック食療法(ケトン食療法)、筋力トレーニングおよびサプリメント(ビタミン補充)がすべてのケースにおいて直接生理的な利点を示すことは、科学的に確認されています。

QOL(Quality of Life 生活の質)に関連したP.I.E.(Prevention(予防), Intervention(介入), Education(教育))が注目されています。

著: エリス・シェイーン (PhD)
訳・編集: P.I.E.GROUP.SANDA



参考

- 1) <https://www.swog.org/>
- 2) <https://www.health.harvard.edu/search?q=gym>
- 3) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/want-to-live-longer-and-better-strength-train>
- 4) <https://www.health.harvard.edu/search?q=immune+system+>
- 5) <https://cathe.com/how-does-weight-training-impact-your-immune-system/>
- 6) <https://www.nfcr.org/>
- 7) <https://www.oncologyconsultants.com/single-post/2019/04/22/WHY-DOES-EXERCISE-GUARD-AGAINST-CANCER-INFLAMMATION-MAY-PLAY-A-ROLE>
- 8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3228052/>
- 9) <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/04/27/11/08/long-term-effects-of-treatment-in-patients-with-breast-cancer>
- 10) <https://jncn.org/view/journals/jncn/8/8/article-p945.xml?print&print&print&print&print>

- このニュースレターは、下記企業の協賛支援により制作・発行しています。あかい工房/美除貞石材/Hair'sCurar/心泉整体/ラドネイション/エリスメディカル
- イラストは、すべて「かわいいフリー素材集いらすとや」(<https://www.irasutoya.com/>)を使用させていただきましました。
- P.I.E.GROUP.SANDAのイベント情報や病気予防や健康に関する情報を発信しています。フォローよろしくお願いします。アメーバブログ <https://ameblo.jp/piegroupsanda>

Twitter@piegroupsanda Facebook

