



Keio Health Science Newsletter

Vol.4

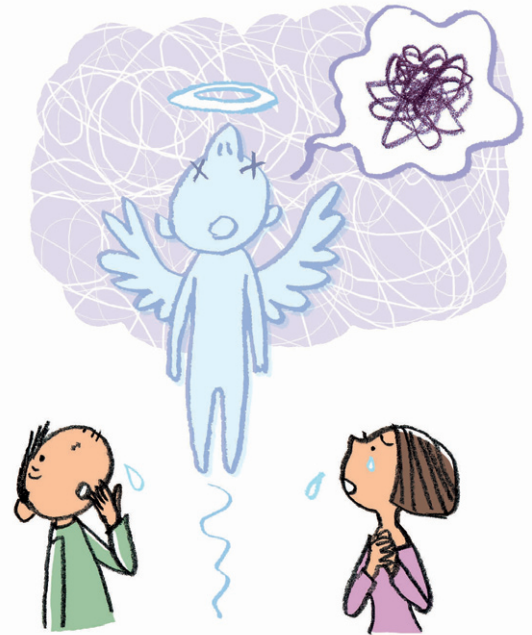
サイエンスで健康になる!

テーマ

がん

日本人の死因1位はがん。3人に1人は、がんで亡くなる*。
がんは細胞の老化と大きな関わりを持つだけに、
「長寿国になったから、がんが増えた」という見方もできる。
しかしがんの原因の多くには、喫煙や食事、運動不足といった
生活習慣が関わっている。つまりがんは、
生活習慣を変えることで予防できる。
そのために私たちが、日々できることは――。

* 厚生労働省の政策レポート「がん対策について」(<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/24.html>)



Contents

食

- 02 **カロリーと飲酒は控えめ、穀物の食物繊維を十分に**
カロリー制限でがんの発症が減る
飲酒は男性の大腸がん、女性の乳がんを増やす
適量の野菜・果物をとり、食事バランスを大切に
大腸がん予防には「穀物」の食物繊維を
毎日のマルチビタミンで、がんリスク減
コラム:五つの健康習慣でがんリスク4割減

運動

- 04 **発がん抑制にも、再発予防にも効果あり**
「運動」は対がん国家対策の柱——米国機関が提言
「運動不足でがん増加」は世界的な問題
運動は乳がんの再発を予防する
早足の人は前立腺がんの進行が遅い
コラム:運動によって増えるホルモン「イリシン」に注目

心

- 06 **脳に刺激を与え、ストレスに注意**
“ごきげんマウス”はがんになりにくい
ストレスはがんの引き金に
うつ症状は、がん患者の死亡率を上げる
コラム:夜の過剰な光と不規則な生活でがんのリスク増
- 08 **Health Science Topics 知っておきたい、最新ヘルスサイエンス情報**
がん、インフルエンザ、糖尿病、うつ……
多彩な予防効果を持つビタミンD
編集後記

Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博、同大学環境情報学部准教授の神成淳司らが、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら21人がサポート。