

# 衛生委員会だより 2026年4月

## ～がんと有酸素運動～

がん検診は「胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん」といった特定のがんを早期に発見して、そのがんで死亡する人を減らすことが目的です。

がんの早期発見のために必要な検査を1年に1回うけることと、なるべくがんに罹らないような生活習慣を身につけることも大切です。

その他のがんは、

①自覚症状を訴えて病院を受診

②健康診断

③人間ドックで異常を指摘されて専門施設を受診

することで発見されることが多く、①②では早期の発見が難しいこともしばしばです。

■いまもっとも重要視されているのは  
「毎日の有酸素運動」、ウォーキングです。

ウォーキングで有酸素運動をするコツは

①歩幅を普通の歩行より25cm(一足分)広げて

②両手を大きく振って

③脈拍が20-50%増えるくらいのスピードで歩くことです。



例えば、電車やバスを利用するときは、ひとつ前の駅で降りて歩いたり、階段を使うことで有酸素運動ができます。

効果の理由は<<代謝改善効果>>

エネルギーのコントロールがうまくいかないと、がん細胞が余計に増殖してしまうため運動によって代謝を改善することが、エネルギーを上手にコントロールすることにつながります。