

身体活動のがん予防効果

日本人の死因の第一位を占める「がん」においても、体を動かすことによって予防効果が期待できることがわかってきました。国立がん研究センターの研究では、身体活動量の多い人は、少ない人よりも発がんリスクが低いという結果が出ています。特に男性では結腸がん、肝がん、膵がん、女性では乳がん、子宮体がん、胃がんのリスクが低下していました。肥満は、がんのリスクを高めることがわかっています。身体活動量を増やして肥満を改善することも、がん予防につながります。また、糖尿病に特有のインシュリンが働きにくい状態は、がんのリスクを高めるといわれており、運動によってインシュリンの働きやすい体質にすることが、がんに予防的に働くのではないかと考えられています。日常的に体内で産生されている「活性酸素」は、細胞を酸化させて発がんを促します。適度な運動は、活性酸素の発生を抑えることができます。ただし、過剰な運動は反対に活性酸素の産生を高めてしまうので注意が必要です。さらに運動によって免疫機能が調整されることも、がん予防につながります。運動すると、細菌やウイルス、がん細胞などの異常な細胞を処理するマクロファージやNK細胞などの免疫細胞の働きが適切にコントロールされるようになるからです。



花粉症と関連がある食物

最近、花粉と食物の交叉反応性が注目されています。花粉症の人が野菜や果物を食べた時にアレルギー反応を起こし、食物に直接接触した口唇やのどが腫れたり痒くなったりヒリヒリすることがあります。時には鼻と目に花粉症のような症状や腹痛、嘔吐、下痢、じんましん、気道の閉塞感がみられることもあり、重症になるとアナフィラキシーショックが起こることもあります。これは、それぞれの花粉と食物が共通のアレルゲンを持つためです。一度、食物でアレルギーを経験した場合は、繰り返し摂取することで悪化することもあるので、その食物を避けることが勧められます。



花粉症の原因物質	花粉と関連があるとされる食物
スギ、ヒノキ	トマト
イネ科	野菜など：トマト、ジャガイモ、セロリ、メロン、スイカ、オレンジ、バナナ 食物以外：ラテックス(天然ゴム製品の接触)
ブタクサ属	野菜など：ズッキーニ、キュウリ、メロン、スイカ、バナナ

患部を冷やさず筋肉をほぐすことも大切

季節の変わり目に腰やヒザなどの関節に違和感を持つヒトが増えてきます。多くの場合、加齢とともに関節軟骨を構成する成分が減少することで、骨同士が直接ぶつかり炎症を起こし痛みが発生します。関節痛が頻繁に起こるようならば、関節を覆うこれら関節軟骨がすり減っているのかも。減少した関節軟骨の成分を自力で再生するのは難しいといわれます。関節軟骨に存在し、鉄筋の役割を果たすⅡ型コラーゲンなどの成分を摂取することが必要になってきます。痛いからといって動かさないでいると、関節痛はさらに悪化することも。患部を冷やさず、ストレッチやマッサージなどで筋肉をほぐすことも忘れないように！



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

