

残暑でも**脳梗塞**と**熱中症**が多く発症してしまいます。
水分補給とこの時期の**脳ドック**で**脳梗塞・熱中症**を予防しましょう！

今週の**花言葉**

オクラレルカ

良い知らせ

月桃

爽やかな愛

鶏頭

おしゃれ

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆毎週ジョギング 20 時間相当の運動をすると、がんはどれくらい予防できるのか？ —174 件のデータから— **BMJ (Clinical research ed.)**

運動は糖尿病や心臓病はもちろん、がんの予防にもつながります。過去の 174 件の研究データをもとに解析した結果、運動量が特に多い人で、乳がん、大腸がん、脳梗塞が減っていたことが報告されたので紹介します。

◆乳がん、大腸がんなどの予防効果を計算

1980 年から 2016 年の研究で以下の 5 つの病気について調査されました。

・乳がん・結腸がん・糖尿病・虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）・脳梗塞

◆乳がんリスク 14%減少し、結腸がんのリスクが 21%減少

活動量不十分な人（週あたり総活動量が 600MET・分未満）に比べて、高度に活動的な人（週あたり 8000MET・分以上）のリスク減少は以下の通りでした。

・乳がんのリスク 14%減少・結腸がんのリスク 21%減少

・糖尿病のリスク 28%減少・虚血性心疾患のリスク 25%減少

・脳梗塞のリスクが 26%減少

★院長よりメッセージ

MET は**運動の強さ**を表します。8000MET・分はジョギングやサッカーで 20 時間近くに相当します。スポーツ選手並の量で、続けるのは簡単ではありませんが、効果は大きいようです。今年の秋は「スポーツの秋」で決まりですね♪