

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の **花** 言葉

- ◇ **ケイトウ** おしゃれ・気取り
- ◇ **カーネーション** 母への愛
- ◇ **ワレモコウ** 変化・物思い

松田院長からあなたへ 耳より情報

■運動は多くのがんのリスクを低下させる Moor SC ほか JMJA Intern Med 2016 年
がんは日本人の死因第 1 位です。国立がん研究センターのデータによると、男性 62%、女性 46%とやや男性に高く、**日本人の半数以上は生涯でがんにかかります**。運動はこうしたがんの罹患率を有意に低下させることがわかっています。

■13 種類ものがんの罹患リスクを低下させる！

今回紹介する研究は、144 万人のデータをもとに、運動習慣とがんの罹患リスクの関係を調査した 2016 年の研究データです。

*ほとんど運動しない人が、それぞれのがんにかかるリスクを「1」としたときの比をハザード比としています。

- ・食道腺がん 0.58・肝がん 0.73・肺がん 0.74・胃がん 0.77・胃噴門部がん 0.78
- ・子宮内膜がん 0.79・骨髄性白血病 0.80・骨髄腫 0.83・結腸癌がん 0.84・頭頸部がん 0.85・直腸がん 0.87・膀胱がん 0.87・乳がん 0.90

この結果より、中程度以上の運動を習慣にしている人は、ほとんど運動していない人に比べて、**13 種類ものがんにかかるリスクが有意に低下する**ことがわかっています。

■結腸がんは特に日本人男性で有意に低下する！

日本人男性を調査した結果では、身体活動量が増加するにつれて、**結腸がんになるリスクが減少**します。身体活動量が最も少ないグループに比べ、最も多いグループは結腸がんのリスクが 0.58、つまり **40%以上下がる**という結果があります。

★院長よりメッセージ

男性の BMI 18.5 未満のやせと女性の BMI30 以上の肥満で、がん全体のリスクが高くなると言われています。定期的な運動を行い、適正体重を維持してがんのリスクを減少することが期待できます。運動はどんな薬よりも健康に効くかもしれません♪

お家時間を楽しもう！！



こんにちは。看護科です。今回は、お家でできるリフレッシュを考えてみました。

コロナ禍でなかなか出かける事が少なくなってきましたね(>_<)汗

楽しみがないとなかなか何に対しても気力がなくなってしまうのでお家で楽しめることをまとめてみました。

①映画鑑賞 ②アニメ鑑賞 ③YouTubeを見ながら筋トレ&ダンスダイエット

④読書 ⑤勉強 ⑥ガーデニング&野菜作り ⑦断捨離

などです！家にいるだけだと身体もなまってしまいますし頭も働きません(T_T)泣

家にいる時間を有効活用してプラスに考えると希望も見えてきます。

私は、YouTubeを見ながら筋トレをしています。なかなかする機会がなかったので良い汗をかいて気持ちが良いです。後は、今までなかなか見ることがなかったアニメを見ています。すごくハマって休みはずっと見ています。

将来にむけて勉強も始めました。お家時間が充実しています。

皆さんも今までできていなかった事やネットワークを活用してお家時間を楽しんでみてください☆☆

看護科

