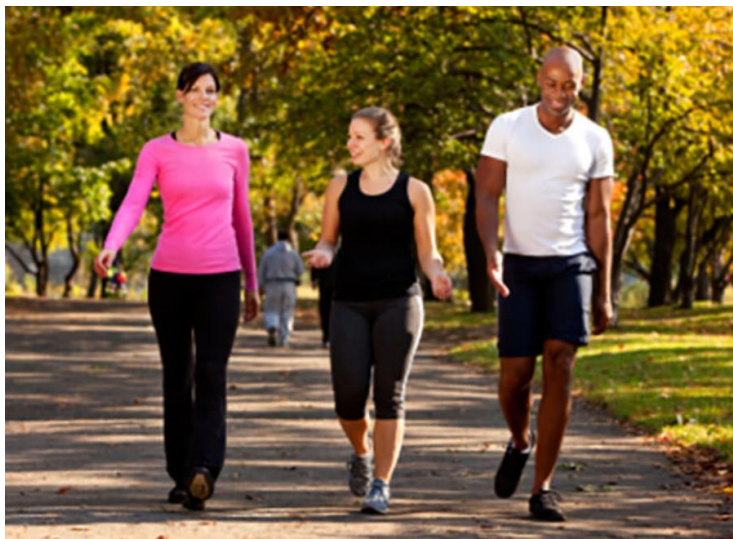
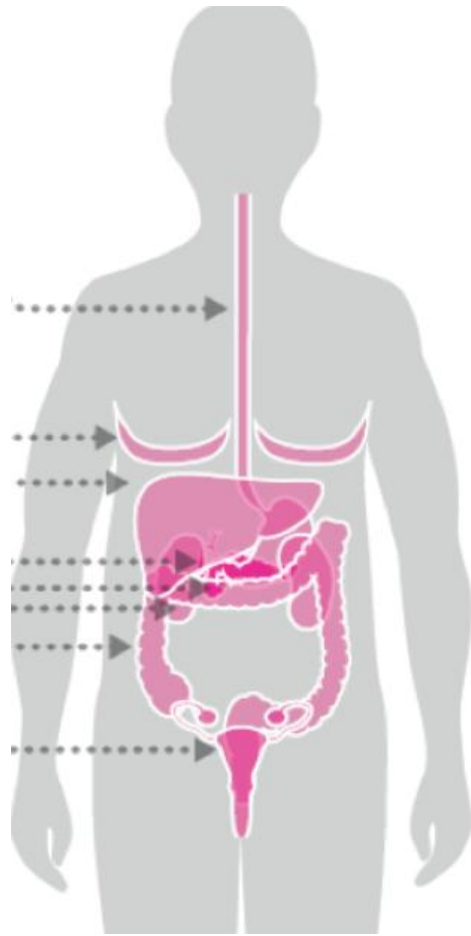


余暇時間での運動と癌の予防

National Cancer Institute の Moore らは、アメリカ・ヨーロッパの 12 の前向きコホート（計 144 万人）で、身体活動と 26 種のがん発症の関連を検討し、JAMA Internal Medicine 誌に報告しました。



余暇時間での高レベル身体活動は、10 種のがんのリスク低下と関連しました。



各種がんのリスクは、食道がん 0.58 倍、肝臓がん 0.73 倍、胃がん 0.78 倍、結腸がん 0.84 倍、直腸がん 0.87 倍となりました。