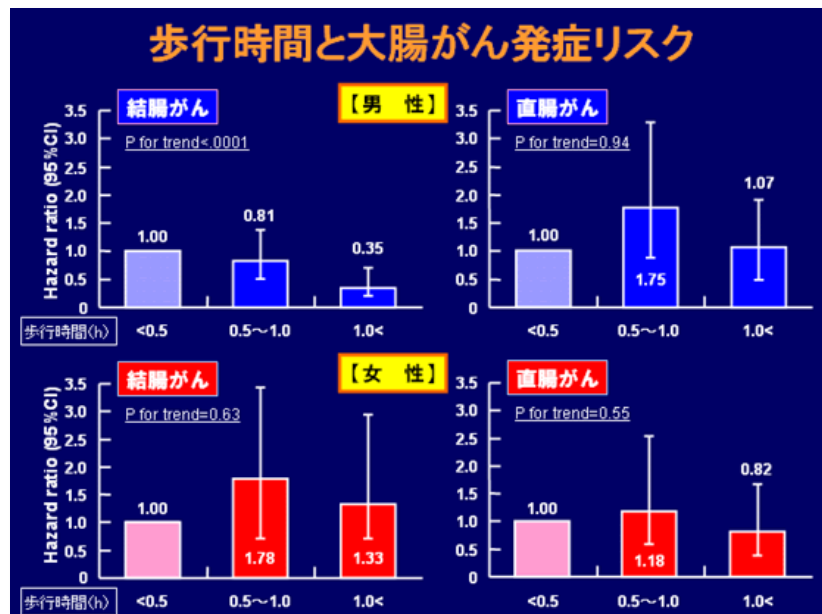


歩行時間と大腸がん発症リスクの関連：宮城県コホート

Time spent walking and risk of colorectal cancer in Japan: the Miyagi Cohort study.
2007 年 European Journal of Cancer Prevention 発表

歩く時間が増加すると大腸がん発症リスクが低下する

現在、日本では大腸がんの罹患率が急速に上昇し、近い将来日本人の罹患・死亡の主要な原因となると考えられています。1997年に「がん予防の14か条」が発表され、身体活動が大腸がんの発症リスクを低くすることが示されましたが、日本人を対象とした研究は少なく、また、比較的高い身体活動に焦点を当てた疫学研究に限られていました。



そこで、私たちは宮城県内の調査集団（コホート）のデータを解析して、中高年ではもっとも一般的な中程度の身体活動の1つである歩行と大腸がんリスクとの関連を調査してみました。

この研究では、1日の歩行時間の長さによって対象者を3つの群に分けて、大腸がんの発症リスクを比較しました。その結果、男性では、歩行時間が「30分未満/日」群と比べて、「1時間以上/日」群では、大腸がんを発症するリスクは43%低下しました。さらに、大腸がん発症リスクを部位別に検討したところ、「1時間以上/日」群では、結腸がんの発症リスクが62%低下していました。女性では、歩行時間と大腸がん発症リスクとの間には有意な関連は見られませんでした。また、歩行時間と直腸がん発症リスクとの間にも関連は見られませんでした。

研究データについて

ベースライン調査：1990年6月から8月に、宮城県内の14町村在住の40-64歳のすべての男女5万1921人を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、4万7605人から有効回答を得ました。回答率は92%です。

生活習慣に関する調査内容は、病気の既往歴と家族歴、体型、健診受診、女性の出産歴などに関することなどの健康状態、運動習慣、喫煙、飲酒、食事などの生活習慣、職業、婚姻状況、学歴、健康保険加入状況などの社会的な状況から構成されています。

追跡調査：ベースライン調査に答えていただいた方のうち、がんの既往歴のある方1110人、今回の研究に関連する質問への回答に不備があった方4507人を、分析の対象から外しました。ベースライン調査時から1997年12月31日までの追跡調査で、4万1988人の対象者のうち結腸がん151人、直腸がん109人、合計260人の大腸がんが確認されました。

歩行時間について

身体活動に関するアンケートの中で、平均して1日あたりどれくらい歩いているかを尋ねました。「30 分以下/日」「30 分から1時間/日」「1時間以上/日」歩くという3つの選択肢からいずれかの回答を選んでいただきました。歩行時間以外に大腸がん発症リスクに関わる可能性のある他の条件については、その影響をできるだけ取り除きました。具体的には、年齢の他、大腸がん家族歴、学歴、BMI、飲酒、喫煙、運動習慣、肉・野菜・果物の摂取について、グループ間の偏りを統計学的方法で調整しました。

研究の特徴と限界について

身体活動と大腸がんリスクに関する最近の大規模前向きコホート研究は、大部分が欧米人を対象としており、日本人を対象とする報告は少なく、また結果は一致していませんでした。本研究では日本人の一般地域住民男性を対象として、歩行時間と大腸がん、特に結腸がん発症リスク低下との関連が示されました。女性では歩行時間との関連は見られませんでした。

本研究の長所としては、(1) 一般地域住民を対象とし、多数の大腸がん発症者での解析を行った点、(2) 歩行に関して妥当性、再現性のある質問票を使用した点、(3) 大腸がん発症をエンドポイントとしたため、がん発症リスク、がんの予後リスク、及び双方を区別することができた点が挙げられます。

本研究の限界としては、(1) 歩行時間、その他の変数の評価は自己回答で行っており、回答の誤分類を引き起こしている点がある点、(2) 歩行時間は一回のみの評価に限られ、その後の変化は考慮していない点があります。しかしながら、一回のみの歩行時間の評価ですら大腸がん発症と関連があったという本研究結果は身体活動の重要性を示唆するものと考えられます。
