



## 運動について

秋がやってきますね！〇〇な秋といいますが、今回は「運動の秋」ということで運動についての特集です。まだ暑い日々が続きますが、徐々に運動しやすい季節になりますのでぜひ運動に取り組んでみましょう！

### 運動のメリット

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗鬆症・結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。高齢者においても、歩行などの日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることがわかっています。

#### そもそも運動とは？

身体活動	安静状態より多くのエネルギーを消費するすべての行動のこと。
運動	身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。 例) ジョギング、ウォーキング、スポーツなど
生活活動	身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業や家事活動上のものも含まれる。 例) 買い物、洗濯を干す、通勤、階段昇降、農作業など

### どのくらいの運動や身体活動が必要？

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、身体活動・運動の推奨事項を以下のようにまとめています。

	身体活動		座位行動
高齢者	身体活動を1日 40分以上 (1日6000歩以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など 多要素な運動を週3日以上 (筋力トレーニングは週2~3日)	座りっぱなしの 時間が長くなり 過ぎないように 注意する。
成人	身体活動を1日 60分以上 (1日8000歩以上)	運動 息がはずみ汗をかく程度以上の運動を週60分以上 (筋力トレーニングを週2~3日)	

難しいかも…

まずは、+10から始めましょう！！

#### +10とは

プラス10とは、健康づくりのための身体活動指針の一つで、「今より10分多く体を動かすこと」を意味します。

##### プラス10の効果

- ・生活習慣病予防: 糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクを下げるすることができます。
- ・健康寿命の延伸: 健康な期間を長く保つことができます。
- ・認知症予防: 認知症のリスクを低下させる効果も期待できます。

実施するためには…

日常生活に取り入れる、運動習慣をつける、無理のない範囲で行うなど、ご自身に合った方法で行いましょう

<裏面もご覧ください>

# 運動の種類

## 有酸素運動



代表的なもの：ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど

負荷の軽い運動は、筋肉を動かすエネルギーとして、血糖や脂肪が酸素と一緒に使われることから、有酸素運動と言われます。

有酸素運動は脂肪を燃料としますので、血中のLDLコレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待でき、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善につながります。また、運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などが期待できます。

## 無酸素運動



代表的なもの：筋力トレーニング、短距離走

短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動を指します。筋力を動かすためのエネルギーを、酸素を使わずに、糖をエネルギー源として利用します。筋肉量を増やし、基礎代謝を高める運動です。基礎代謝が上がると、1日の消費エネルギーが増えるので、太りにくく痩せやすい体になります。

筋力トレーニングは週2～3日程度として、やり過ぎには気を付けましょう。

### ※注意点

- ・体を動かす時間は、少しずつ増やしていきましょう。
- ・体調が悪い時は無理しないでください。
- ・病気や痛みのある場合は、医師にご相談ください。

まずはプラス10分目指して運動の習慣を作りましょう！  
無理のない範囲で始めてください。

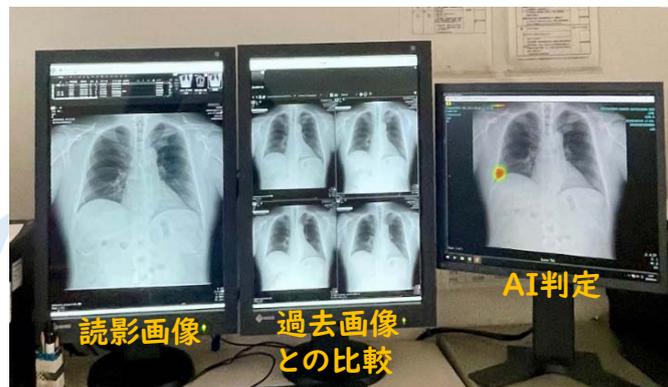


## 中国四国地方初 胸部X線読影支援システム (AI) を導入しました

今回、導入したシステムは数十万件以上の胸部X線画像をAIに深層学習させたものです。2024年4月時点で、健診機関のAI導入は中国四国地方で初の試みとなります。

当財団での胸部X線検査（肺がん検診）は職域健診、学校健診、地域健診で年間約10万件実施しています。X線画像の読影は鳥取県肺がん検診実施指針に沿って2名の医師で実施しており、過去の画像がある場合は比較読影を実施したあとにAI解析を行い精度を担保しています。（図1）

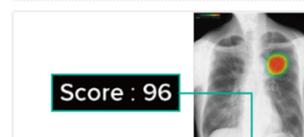
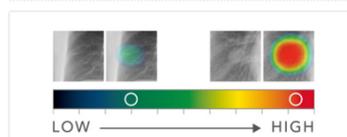
AIによる画像解析は、異常所見の検出が目的であり、肺がんを診断しているわけではありません。所見の検出はヒートマップ表示（色による確信度の表示）とスコア表示（確信度を数値化した表示）で行い、医師の読影を補助しています。（図2）



実際の読影風景（図1）

ヒートマップ表示機能を搭載

スコア表示機能



ヒートマップ表示（左）とスコア表示（右）（図2）

日本対がん協会の全国統計によると、2020年の部位別がん罹患率は男女ともに肺がんが3番目に多くなっています。また、2022年の部位別のがん死亡率は男性で肺がんが最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に肺がんが多くなっています。早期に発見するためには検診が重要であり、その精度が重要となります。皆様に安心して検査を受けて頂ける医療機関として、早期発見・早期治療に貢献していきます。