

## 心臓血管の健康を保つことは癌を減らすことになる

アメリカ心臓協会（AHA）は理想的な心臓血管の健康についての概念を定義した。そこで、その7つのAHA心臓血管健康指標の理想のレベルを保つことが、癌の発症と関連性があるのかを17-19年間の観察を行い検討した。

AHA心臓血管健康指標の7項目に従って、13,253人の被験者を分類した。追跡期間中、2,880人に癌の発症がみられた。

統計学的処理の結果、調査開始時の理想的な心臓血管健康指標の項目数と癌の発症とは、逆の関係がみられた。

理想的健康基準指標を6-7項目満たしていた人（全体の2.7%）は、0項目の人よりも癌を発症するリスクが51%低かった。喫煙を理想的健康基準指標から除くと、癌の発症との関係が弱まり、健康基準指標を5-6項目満たしている人は、0項目の人よりも癌発症のリスクが25%低くなった。

したがって、AHAが定義する7つの理想的健康指標を守ることは癌の発症を低下させるといえる。

参考：

AHAの7つの心臓健康指標：

1. 喫煙（禁煙）
2. 運動
3. 肥満（の改善）
4. 健康な食事
5. 総コレステロール
6. 血圧
7. 血糖値

（出典：Circulation. 2013 ;Mar 26;127:1270-1275.）