

SSH だより



7月号 2020年7月3日(金)豊田西高校 SS委員会 2年7組SS委員

委員長・副委員長の紹介

SS委員会委員長です。

皆さんが科学の魅力に気づく一助になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

今年度SS委員会副委員長です。

SSH事業を盛り上げていけるように頑張ります。よろしくお願いします。

夏のSSH事業

トヨタ自動車研究施設出前研修

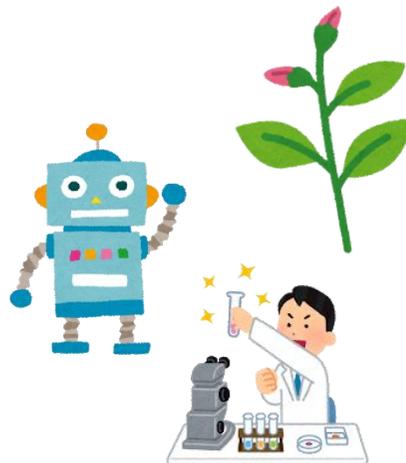
令和2年8月4日(火) 14:00~15:30
豊田西高校 視聴覚室(予定)
ロボット開発者の講義や、質疑応答を通じて学習を深められます。

茶臼山森林野外調査

令和2年7月12日(日) 8:00~16:00
茶臼山高原
愛知県の絶滅危惧種に指定されているエンシュウツリフネソウの観察や保護活動に取り組みます。

核融合科学研究所オンライン研修

令和2年8月6日(木) 14:00~15:30
豊田西高校 化学室(予定)
研究者の方によるオンライン講義や質疑応答を通して科学技術の本質に接し、その発展に携わる研究者や技術者について学べます。



今月の科学!

~「座りすぎ」でがんリスク増加~



長い時間座り続けていると、がんのリスクが高まる可能性があるとの研究結果が医学誌UAMAで発表された。

報告書の主筆を務め、アメリカ・テキサス大学MDアンダーソンがんセンターで、がん予防に携わるスーザン・ギルクリストン准教授は、「動かないことと、がんによる死亡の間に強い関連が明らかにみられた最初の研究だ」と述べた。

一方で、少なくとも30分間の肉体的な運動と置き換えることで、リスクを低減できるとしている。ギルクリスト氏は、「我々の研究は、座る時間を少なくし、動く時間を増やすということの重要性について補強するものだ」と述べた。

研究では、2009年から13年の間、約8000人の参加者に、起きている時間について、7日連続で追跡装置を装着してもらった。調査開始時、がんを患っていたものはいなかった。

5年間の追跡調査を行い、研究者は、最も座りがちな人は年齢、性別、疾病状態を勘案しても、最も座らない人と比較してがんで死亡するリスクが、82%高いことを発見した。

先に行われた研究では、健康的な食事や運動、禁煙といった健康的なライフスタイルを選ぶことで、がんによる死は50%以上予防可能だということが示されている。しかし座ることとがんについて、過去の研究では自己申告制であり、客観的なデータではなかった。

今回の研究では、追跡装置を装着することで、より正確に運動が及ぼす影響について推測することができた。研究では、座っている時間30分をウォーキングなど軽度な運動に置き換えることで、がんになるリスクを8%軽減できることが分かった。中度の運動では31%軽減できるという。

私たち高校生にとって、これは大きな問題だと感じた。授業は50分間刻みであるので、授業が終わるごとに、リフレッシュを兼ねて席を立ち、ストレッチするなど心掛けたい。また、デスクワークを中心に仕事をする人も何かしらの対策をとるべきだと思う。

