

## 3大がんの予防法

早期胃癌検診協会理事長

医学博士 丸山雅一

### 警告

日本では、高齢化によってがん患者が急増すると予想される。

特に女性のがん患者の増加が予想される。

(日本がん学会・日本学術会議)

日本人の死亡者数が多いがん (平成 11 年)

|      | 患者数    | 死亡者数  | 2020 年予想患者数 |
|------|--------|-------|-------------|
| 肺がん  | 63000  | 56000 | 124000      |
| 胃がん  | 103000 | 50000 | 105000      |
| 大腸がん | 94000  | 39000 | 154000      |

(国立がんセンター)

日本の3大がんを予防する新しい成分が注目されている。

従来のがん予防食材を取り入れることで強力ながん予防効果が期待できる。

### 1 肺がん

肺がん患者は喫煙者だけでなく非喫煙者の女性にも増えつつある。

- 男性に多い 扁平上皮がん
- 女性に多い 70—80%が腺がん(末梢型)

肺がんがんになりやすい人

- \* 喫煙者、受動喫煙者(他人の吸っているたばこの煙にそらそれている)
- \* 幹線道路から 50m以内に自宅、仕事場がある人
- \* 日焼けで皮膚が赤くなる人・・・日焼けで DNA が損傷されるとがんになりやすい。

肺がん予防

今まで活性酸素を消去する食材(青味魚・りんご)が良いとされていたが、これに加えて、

キャベツに多く含まれる“**イソチオシアネート**”が注目されている。

キャベツ>ブロッコリ->ワサビ>ピ-マン

“**イソチオシアネート**”による肺がん抑制効果 (キャベツの辛味成分)

肺がん危険率 キャベツの摂取量が少ない人を 100 とすると、

キャベツの摂取量が多い人 67% の危険率 33% 低下

EPAや、りんごポリフェノ-ルは活性酸素の除去により予防していたが、これに“**イソチオシアネート**”が注目されている。

“イソチオシアネート”は細胞の核の遺伝子レベルで関与する。

肺がん予防のための調理

“イソチオシアネート”は熱に弱いので生が良い。

キャベツの葉の芯を刻んでよく噛んで摂ると効果的・・・1日の摂取量 70g

キャベツの葉の芯は、刻んでオリブオイルと一緒に摂ると、さらに効果的。

オリブ油と一緒に摂ると吸収率が高まる、また抗酸化作用があるので一緒に摂ると効果が引出せる。

肺がん予防 キャベツの葉の芯オリブオイル風味

## 2 胃がん

胃がんになりやすい人

- \* 塩辛いものが好きな人 国立がんセンター
- \* ピロリ菌を持っている人
- \* 不機嫌で食事をする人 中国医学雑誌
- \*

胃がん予防

活性酸素を消去する食材が有効(緑茶)とされてきたが、これと注目成分・“ナリンジン”を一緒に摂ると良い。“ナリンジン”は、オレンジに多く含まれる。

“ナリンジン”は、細胞の炎症を抑えると同時に、がんができた場合にがんを養う血管新生を抑えるので、がんの増殖を抑える作用があるとみられると研究発表されている。

\* オレンジの効果を期待するには皮も一緒に摂る。

ナリンジンは苦味の成分といわれている、皮の方が多い。

\* オレンジの効果を高めるにはお酒につけるのが効果的。

“ナリンジン”はアルコールに溶けやすい。

\* オレンジを漬けたお酒は食前に20ml飲むと効果的。

オレンジ酒

材料 \* オレンジ 4個  
\* 焼酎 1.2l

作り方 オレンジは、5分間ぬるま湯につけてスポンジでよく洗い、1—1.5センチの輪切りにする

オレンジと焼酎を密閉容器に入れ、常温で4—5日間置いてできあがり。

保存期間はおよそ1ヶ月

## 3 大腸がん

大腸がんになりやすい人

\* 肥満 (BMI-----男性30以上 女性28以上)

BMI=体重(Kg)÷{身長(m)×身長(m)}

\*便秘の人( 国立がんセンター )

\*背の高い女性 168cm以上 岐阜大学医学部

#### 大腸がん予防

腸内を掃除する食材が有効(牛乳・キクラゲなど)これに注目される成分**ビタミン B6**を一緒に摂る。ビタミン B6 は**カツオ**に多く含まれる。

ビタミン B6 による大腸がん抑制効果

大腸がんの危険率 ビタミン B6 の摂取量が少ない人を 100 とする

ビタミン B6 の摂取量が多い人の大腸がん危険率は 30

ビタミン B6 の摂取量が多い人は大腸がんの**危険率が 70%下がる**。

ビタミン B6 は細胞のレベルでがんの発生を抑えてくれる。

腸ではカルシウムは老廃物をお掃除してくれる、ビタミン D はリトコール酸という発がん物質を抑えてくれる。

今回のビタミン B6 は細胞のレベルでがんの発生を抑えてくれる効果があることが判った。

カツオの効果を高めるには生でレモンをかけて食べると効果的。

レモンをかけるとビタミン B6 の成分が安定して酸化されにくい状態になるので体内で効果的に作用する。

1日の摂取量 50g

がん予防の決め手は、年 1 回の定期健診を受ける。

早期発見とは、早く見付けることではなく、症状がない時に検査を受けてがんをなるべく救命可能な状態で発見することを云う。