

急増するがん
(2006年9月放映)

早期胃癌検診協会理事長
医学博士 丸山雅一

第65回日本癌学会学術総会(2006.9.28-30開催)での最新研究発表 2326件
> その中から家庭で生かせる最新情報を先取りで紹介する。

特に予防したい3大がん

- ・ 大腸がん→近年急増している
- ・ 胃がん→患者数が一番多い
- ・ 乳がん→女性に急増している

1 大腸がん

大腸がんは60代 70代に多い。

一般的に言われているのはライフスタイル。食生活が欧米化し、肉を食べて野菜(食物繊維)や大豆製品をあまりとらない生活が原因ではないかといわれている。

60代 - 70代の男性が多い。

カルシウムの摂取と大腸がんの関係 (九州大学医学部)

大腸がん入院患者(840人)と健常者(833人)を対象に調查看護師が生活習慣についてインタビュー - を行った。その結果 カルシウムを多く摂っている人はカルシウムを少量しか摂っていない人に比べて大腸がんになる危険率が約40%低かった。

欧米では牛乳を飲む人が日本人より多く、牛乳の中に含まれているカルシウムとがんとの研究がなされている。日本でも、最近、食物に含まれている成分とがんとの関係の研究に焦点があてられるようになった。

カルシウムを多く摂るとがんの抑制効果がある。特に、大腸では最近注目されている。たとえば、大腸に脂肪があると、カルシウムが腸を通るとき掃除してくれる。脂肪は肥満の原因でもあるが、脂肪の多い人は大腸がんが多いということは以前にも取り上げられている。

カルシウムが大腸の脂肪を取り去ってくれる。

大腸がん予防

カルシウムの健康効果を期待するには、牛乳に換算すると1日800ml(コップ4杯)

この研究では、一番多く摂っている人が800mlだが、**日本人の場合は600ml前後でよい。**

アイスクリームだと	400g
牛乳200ml + ヨーグルト	200g

チ - ズ 30 g

大腸がん予防のカルシウムを最も効果的に摂れるのはチ - ズ。

食材に含まれるカルシウム含有量 m g

チーズ 30 g 249m g 牛乳 200m l 220m g ヨ - グルト 100 g 120m g

大腸がん予防に良いチ - ズは**非加熱チ - ズ**

但し生乳を使用し乳酸菌や酵母がいきっているもの

・ **カマンベ - ルチ - ズ** ・ **モッツアレラチ - ズ** ・ **ゴ - ダチ - ズ**

牛乳由来のラクトフェリンによる大腸腺腫（ポリ - プ）進展抑制効果の検討
（国立がんセンタ - ）

大腸に 5 ミリ以下の腺腫（ポリ - プ）を有する 40 歳 - 75 歳のラクトフェリンを摂取した患者とプラセボ（偽造薬）を摂取した患者について 1 年間観察を行った。

結果、ラクトフェリンを摂取した患者の腺腫（ポリ - プ）は、ラクトフェリンを摂取しなかった患者と比べ腺腫（ポリ - プ）の縮小傾向が認められた。

ラクトフェリン・・・もともと母乳に多く含まれている、タウリンとかイノシト - ルなどと一緒に赤ちゃんの免疫力を高める。

非加熱の原料 生乳のもの

がんが小さくなるのではなく、前がん状態のポリ - プが小さくなるということ。

非加熱チ - ズの効果を高めるには夕食前に摂ると良い。

ビタミン D の摂取と大腸がん研究 （九州大学医学部）

大腸がん入院患者 840 人と健常者 833 人を対象に調查看護師が生活習慣についてインタビュー - を行った。

結果 ビタミン D を多く摂っている人はビタミン D を少量しか摂っていない人より大腸がんになる危険率が 25% 低かった。

胆汁に含まれるリポコ - ル酸は大腸の粘膜を刺激して炎症を起こし大腸がんを起こしやすくするがビタミン D がこれを抑制する。

リポコ - ル酸はもともと発癌物質

大腸がん予防法

ビタミン D を多く含む食材（干しシイタケ・キクラゲ・サケ・イワシ）は、ゴマ（黒ゴマ・白ゴマ・金ゴマ）と一緒に摂ると効果的。ゴマはすりつぶして毎日摂る。

ビタミン D 摂取による大腸がんリスク

ビタミン D 6μg 未満摂取を 100% とすると、ビタミン D 14μg 摂取では 25% ダウンするというデータがある

ゴマの大腸がん抑制効果

ラットの実験で普通のエサを与えた場合と普通のエサにゴマを加えたものでは、前がん病変の発生個数の平均値が 84-----→ 41 に 減った。ゴマ自体もがん抑制効果があると思われる。

* ビタミン D 鍋 (キクラゲ・シイタケ・サケ・ニンジン・春菊等) + ゴマだれ

* サケのハターソテー + ゴマだれ

(ビタミン D は油によく溶け、ゴマの油は酸化されにくいのでゴマがよい
ゴマは必ずすりつぶす)

まとめ：大腸がんの予防には、

- * 低温殺菌非加熱チ - ズを 1 日 30 g 夕食前に摂る。
- * ビタミン D を多く含む食材をゴマだれと一緒に摂る。
- *

2 胃がん

胃がんの年齢別推計入院患者数

60 代 70 代、特に男性に多い

大きな原因の一つである、ピロリ菌が注目されている。

ピロリ菌は、40 歳以上の日本人の 70% 以上が感染しているとされ、過去の調査では危険度が高くても 3 倍弱だったが 5 倍と考えられるようになった (産経新聞 9 月 5 日付)

ピロリ菌に感染すると、細胞が減って粘膜も少なくなり萎縮してくる。

萎縮を促進するのがピロリ菌でありがんが発生しやすくなる、 勿論がんはピロリ菌ばかりではなくいろんな要素がからみあっているので特に心配することもないでしょう。

ピロリ菌に感染すると酸を分泌する胃底腺粘膜がハゲてきて萎縮する。従って酸を分泌する細胞がなくなってしまう。細胞が減り粘膜が薄くなる。

ナタネ原油由来 (Canolol) のスナネズミピロリ菌感染および胃発がんの抑制効果

(熊本大学)

ピロリ菌に感染させたスナネズミに、ナタネ油投与、抗酸化剤投与、何も与えない、の 3 つの群に分けて変化を調べた。

結果、ナタネ油投与群において胃がんの発生率が低いことが判った。

(Canolol がピロリ菌による胃炎とか胃がんの発生を抑えてくれる。)

胃がん予防

ナタネ油の効果を期待するには、なるべく加熱しない、ドレッシングにして撮ると効果的。

熱を加えると抗酸化作用が弱くなる。

なたね油ヨ - グルトドレッシング

材料 2 人分	なたね油	大さじ 3	砂糖	小さじ 1
	ヨ - グルト	大さじ 2	しょう油	小さじ 1
	お酢	大さじ 1 1/2	コショウ	少々

夕食時に摂ると効果的

3 乳がん

梅干しより抽出したMK615 による乳がん細胞株に対する抗腫瘍効果に関する研究
(独協医大第二外科)

2 種類の乳がん細胞株をMK615 を各濃度で 72 時間培養し、変化を観察した。

結果 梅干し抽出物質MK615 は乳がん細胞株に対し増殖抑制効果を示した。

梅干しは 1 日 3 個くらい摂ると良い。

梅干しの健康効果を期待するには、魚類 (EPA・DHA を含む食材) と一緒に摂ると効果的。

EPA・DHAを含む食材

アジ・サンマ・マグロ・サバ

EPA -----エイコサペンタエン酸 DHA----- ドコサヘキサエン酸