

急増するがん (2007年6月放映)

がんによる死亡者数は、2020年には2005年の約1.4倍になると予測されている。

これから急増が予測されるがん

- 1 肝臓がん
- 2 膵臓がん
- 3 乳がん
- 4 前立腺がん

高齢化社会になるのでがんも増えると予想される。

がんの要因

4つのがんの要因は、食事、喫煙、感染、その他に関係がある。

1 肝臓がん

肝臓がんは、正確には肝細胞がんであるが、その90%は肝炎ウイルス性のがんである。

中でも、80%はC型肝炎ウイルス、10%はB型肝炎ウイルス、残りの10%は不明。

肝炎ウイルスに感染していなければ肝細胞がんにはならないとされているので、感染の有無をチェックすることが必要。

ウイルス感染 > 慢性肝炎 > 肝硬変 > 肝細胞がん

B型は、みずみずしい肝臓で肝硬変がない場合でもがんができることもある。

日本人一番多いC型が原因による肝細胞がんは、慢性肝炎、肝硬変の経過をたどる。

この場合、食事、喫煙、飲酒が注目されている。

これからの肝臓がんは団塊の世代が予備軍

輸血、子供の時予防接種などで注射針を1回ごと交換しないで接種することにより感染している。60代以上に多い。刺青の墨、覚せい剤の注射による場合もある。

60代に多いのは、がんに対して抵抗力が落ちるからであり、50代はがんが少ない。

急増が予想させる肝臓がん

肝臓がんによる死亡者数は、2020年には2005年の約1.8倍になると予測されている。

* 喫煙者の肝臓がん死亡率は非喫煙者の約1.6倍

* 糖尿病歴のある人は、そうでない人に比べ男性で2.24倍、女性で1.94倍肝臓がんになりやすい。
(国立がんセンター)

なお、ウイルス感染がなければ上の危険因子は関係ない。

肝臓がんを予防する食材

コーヒー、ビタミンKを含む食材(ホウレンソウ・小松菜・春菊)

最新情報

温州みかんに多く含まれる - クリプトキサンチンなどが肝臓がんの抑制効果を示すことがわかった。(立命館大学)

温州みかんを食べた人は1年間がんの発症がなかった。

みかんジュースの健康効果を高めるには、**1日コップ1杯を食後に飲む**。

- **クリプトキサンチンは脂溶性**なので、油ものを食べた後飲むと吸収が良い。

2 膵臓がん

膵臓がんは、これから急増が予測されるがんの中でも**最もやっかい**ながんである。

理由：**発見しにくい** ・ **見逃しやすい**

2020年には、2005年の約1.6倍になると予測されている。

* 喫煙者の膵臓がん死亡率は非喫煙者の約1.6倍 (国際がん研究機構)

* 糖尿病歴のある男性はそうでない人に比べ、約1.85倍膵臓がんになりやすい。
(国立がんセンター)

膵臓がんを予防する食材

* 唐辛子 膵臓がんの細胞を攻撃する。

* 葉酸を含む食材(疫学調査で判明): イチゴ ・ アスパラガス ・ 枝豆

最新情報 40-70歳の男性46711人のデータと

38-65歳の女性75427人のデータを分析した結果、

ビタミンDは膵臓がんの危険率を低下し得ると判った。

ビタミンDによる膵臓がん抑制効果

がん危険率ビタミンD摂取150IU/日以下を100とすると、

摂取150IU/日 78

摂取400IU/日 57 発症率が50%近く低下する。

ビタミンDを多く含む食材

キクラゲ・ウナギ・スジコ・鮭・しらす干し・イワシ丸干し

特にキクラゲが良い。・・・ビタミンDが圧倒的に多い。

ビタミンDの含有量(100g中)

キクラゲ 440 μg しらす干し 60 μg いわし丸干し 50 μg

筋子 47 μg しやけ 32 μg

* 1日の摂取目安 きくらげ 2.5g 週21食のうち、7回以上摂る。

きくらげの健康効果を高めるには細かく刻んで油で調理する。

(刻んで溶けやすくする。ビタミンDは脂溶性のため、油で調理すると吸収が良い)

膵臓がんの自覚症状

- * 食事のあとに腹痛が起きる。
- * 油っこい料理を食べると下痢をする。
- * 背中が痛む。

膵臓がん早期発見のためには、年に1回の検診（超音波検査 CT検査等）
発見しにくく転移しやすい。・・・5年後の生存率16%

3 乳がん

乳がんは、30代からすでに発症する。

乳がんの死亡者数は、2020年には2005年の約1.3倍になると予測されている。

肥満・初潮年齢が早い。・・・高齢出産・閉経等が関係するようだ。

急増が予想される乳がん

- * 喫煙者は、非喫煙者に比べ乳がんリスクが約1.9倍
- * 飲酒習慣のある人は、ない人に比べリスクが約1.2倍
- * 身長が160cm以上の人は、148cm以下の人に比べ、リスクが1.9倍
- * BMIが高いほど乳がんが多い（身長×身長）÷体重

（厚生労働省）

最新情報 20-80歳の女性218169人のデータを解析した結果

身体活動の中でも、特に家事は乳がんの危険率の低下と関連していたことが
わかった。家事1日2時間30分

乳がんを予防する食材

カロチノイドを含む食材	ニンジン・カボチャ・赤ピーマン
食物繊維を含む食材	干しシイタケ・カンテン・枝豆
海藻類	わかめ・こんぶ

最新情報 アブラナ科の野菜（ブロッコリー・キャベツ）に含まれる物質と、大豆に含まれる物質には乳がんや卵巣がんの細胞の運動性に作用し、がんの拡散を抑制する効果があることがわかった

カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・豆腐・きな粉・味噌・納豆

1日の摂取目安 ブロッコリー80g みそ 大さじ2

ブロッコリーの田楽みそ

大豆に含まれる - コングリシニン は中性脂肪を減少させる効果がある。

乳がんの自覚症状

- * 乳房や脇の下にしこりがある
- * 乳首から分泌液が出る（授乳期以外）
- * 乳首や乳房の皮膚がひきつる

早期発見のためには年に1回の検診

4 前立腺がん

前立腺による死亡者数は、2020年には2005年の約2.2倍になると予測されている。

前立腺がんを予防する食材

緑茶(カテキン)・ナッツ類(ビタミンE)・魚の脂(DHA・EPA)

最新情報 **トマトとブロッコリー**を一緒に摂ると、単独で摂った場合に比べ抗前立腺がん効果が増強することがわかった。(イリノイ大学)

トマトとブロッコリーによる前立腺がん抑制効果(ラットの実験による)

投与なしを100とすると、トマトのみだと60% **トマト+ブロッコリーでは約50%**

前立腺がんの自覚症状

* 排尿時の痛み * 残尿感 * 貧血

現在は腫瘍マーカー(PSA血液検査)により前立腺がんの早期発見が可能であり、前立腺がんは70歳代が多いので60歳代から症状が出る前に年一回PSA検査を受けるのがよい。

: