

朝日がんセミナーサテライト (2008年8月23日)

『生きる』を創るための、連続セミナー2008《がん患者さんの治療と生活を支える》より

がん治療&ケアをサポートする食事 ~乳がんを例として~

福田 護(聖マリアンナ医科大学外科学教授・NPO 法人キャンサーリボンズ理事長)

食生活の、がんの発症に対する影響が出てくるには長い年月がかかりますが、アメリカでは、1977年に有名な上院議員であるマク・カバンが“がんや心臓病は食源病である”と発言し、“動物性食品や砂糖の過剰摂取や野菜や果物の摂取量の減少ががんの原因になっていることを認め、国家的に食生活を変えよう”と提案したことが契機になり、近年、アメリカではがんによる死亡率が低下してきています。

日本でも国立がんセンターが、アメリカでの運動の影響を受けて、『がんを防ぐための12カ条』という提言を出しました。それには、バランスのとれた栄養をとる、毎日変化のある食生活を送る、脂肪は控えめに、お酒はほどほどに、タバコは吸わない、食べ物から適量のビタミンや繊維質をとる、塩辛いものは控えめにする、熱いものは冷ましてから食べる、焦げた部分は避ける、カビの生えたものは注意する、日光にあたりすぎない、適度にスポーツをする、体を清潔にする、といったことが盛り込まれています。

がんと食事・栄養の関係を考える際には、予防の段階・治療の段階・経過観察の段階・終末期の段階などの時期や、肺がん・胃がん・乳がんといったがんの種類を考慮しなければなりません。

ただ共通して言えるのは、食事や栄養によって臨床的に認められるがん、すなわち3cm以上など、ある程度の大きさのあるがんや、転移を起こしているがんが消失したり治療することはないということです。

それでは具体的に、私の専門とする乳がんを例に話を進めていきます。がんにはイニシエーション、すなわちがんが始まった時期があり、その後、促進期に入るわけですが、がんによって大きくなるスピードは異なります。一般的には、乳がんの倍増には160日位かかるといわれていて、がんと認められる大きさ、すなわち10の9乗個程度のがん細胞になるには15~20年位かかると考えられます。

したがってがんの発育を考えたときには、がんの成長を促進する因子をなるべく少なくすれば、がんが体内にあっても発症しないことから、がんの発症には環境や食事や生活習慣が関係していると言えます。

乳がんの場合、乳がんの促進因子であるエストロゲンという女性ホルモンがありますがこれを促進する要因として肥満、飲酒、高脂血症などがあるのでこれらを避けて、抑制因子を増やせば乳がんの予防につながります。

また、乳がんの発症は若い時期の影響が大きく関与していると考えられています。乳がんは初潮が早い人に多い、初産が遅い人に多い、若い時に放射線を被ばくした人に多い、

あるいは身長の高い女性に多いということが知られています。つまり 10 代や 20 代全般の変化が最終的に 50 代、60 代の乳がんの発症につながっていることから、がんになってから食事や栄養に気をつけても遅くはないのですが、若い時期からそれらに気をつけておかないと予防にはつながらないとも言えます。

さて、次に乳がんと食事の関連について整理してみます。栄養分と酸素でエネルギーを産生する過程で必ず発生する活性酸素は遺伝子の損傷を起こすため、将来がんの発症の原因になることが知られています。活性酸素を発生する原因としては、紫外線、放射線、排気ガス、たばこ、化学性の発がん物質、ストレス、食事、過度の運動などが指摘されています。そのため酸化を抑制する抗酸化作用のある食事、すなわち野菜や果物、ビタミン B・E、カロチンを含む食事や活性酸素を除去してくれる SOD（スーパー・オキシド・ディスムターゼ）という酵素をふくんだ食事が勧められます。

また、乳がんの予防にはエストロゲンを抑制するような食品や栄養を摂取することが勧められます。以前から、日本人は欧米人と比較して乳がんの発症率が低く、それは日本人が大豆食品をたくさん摂取するからではないかと指摘されていました。大豆イソフラボンというのは植物エストロゲンといわれていて、エストロゲンと拮抗してエストロゲンの働きを抑える、抗エストロゲン作用があるとされています。

したがって、大豆イソフラボンを多く摂取する食環境にあると乳がんが少なくなると予想され、国立がんセンターの論文でも報告されています。

ただ、植物エストロゲンには多面性があり、体内にエストロゲンが少なくなると逆にエストロゲン作用をおこすことがわかっており、乳がんのホルモン療法などで体内のエストロゲンを抑制する治療をおこなっている時に大豆イソフラボンを大量に服用すると、乳がんの発育を促進する可能性があるため、乳がんの患者さん、特にホルモン療法をされている患者さんには大豆イソフラボンをそのまま服用しないようにとお話しています。

また、植物繊維をとらないと便秘になりやすくなります。通常は、肝臓がエストロゲンとグロクロン酸を結びつけて、結びつけたエストロゲンを腸に分泌し、排泄するのですが、便秘になると切り離してしまうためエストロゲンが再吸収されやすくなってしまいます。

すなわち植物繊維をとることは便秘を防ぎ、乳がんの予防にも、また乳がんになった後にもいいとされています。

ヨーグルトは善玉バクテリアを増やして対エストロゲン効果が高まることから、乳がんを抑制するといわれており、逆に脂質は腸内のエストロゲンを増加させることから、血中のエストロゲンが増加するので、あまりよくありません。

ひとくくりにホルモン依存性の乳がんといっても、若くてホルモンの分泌が活発な時期に乳がんになると、ある程度の年齢になってホルモンが少なくなってきた段階で乳がんになり、さらにホルモン療法をおこなう、という状況では環境が違うので、同じホルモン療法の副作用といっても年齢に応じて異なることを理解しておく必要があります。

ホルモン療法の代表的な副作用としてホットフラッシュ、いわゆるのぼせがありますが、

これは簡単に改善できません。通常ならホルモンを補充することが解決につながりますが、乳がんではそれはできないし、植物性エストロゲンも控えなくてはならないので、漢方や運動、薬を変える、といった方法で対処するしかありません。

また、ホルモン療法をやると骨粗鬆症になり、QOLが下がってしまうので、そのためにはカルシウムの摂取率を阻害する因子である飲酒、喫煙、カフェインの過剰摂取をひかえ、カルシウムやビタミンDの多い食事やサプリメントをとり、運動することが勧められます。化学療法中に起こる副作用として、下痢や味覚障害がありますが、下痢は粘膜の損傷が原因なので、刺激の強いものや消化の悪いもの、生ものなどは避けたほうがいいし、味覚障害については、味を感知する味蕾細胞は新陳代謝が活発なので、新陳代謝を促進するような亜鉛や鉄、ビタミンB12の含まれた食事がおすすめです。

個人によって食物や栄養素に対する感受性が異なることや正常細胞ががん化するには10~30年という長期に渡るため、食事療法や栄養療法の効果を検証するのは非常に難しいと考えられています。こういった食事や栄養の効果を否定する論文もありますが、食事は多くの女性にとって非常に関心が高く、毎日の生活で自身で関与できる健康法であり治療法であることは間違いありません。ぜひ、以上のことに気をつけながらご自分で上手にアレンジして、おいしい食事をとっていただければと思います。