

大腸がん予防と乳酸菌



京都府立医科大学
特任教授
石川 秀樹

ここ30年、がんは日本人の死亡原因の第一位であり、中でも大腸がんは部位別の死亡率で上位を占めています。

そこで、大腸がんの予防方法について、京都府立医科大学の石川秀樹先生に解説していただきました。

日本人のがんの特徴について教えてください。

がんが日本人の死亡原因の第一位となったのは1981年のことです。2001年にはがんによる死亡者は30万人を超え、死亡者数全体の約3割を占めるようになりましたが、この状態は現在(2009年)でも続いています。

日本人のがんの特徴という、以前は男女ともに胃がんが多いことでした。ところが、近年の部位別の死亡率をみると男性では肺がん、女性では大腸がんがトップになっています。

がんを防ぐためにどのようなことを心掛けたいですか。

がんの原因については、遺伝子の研究を中心に、懸命にその研究が進められていますが、まだ決定的な解明はされていません。しかし、すべてのがんを予防することは無理でも、ある程度は発がんを防ぐことは可能と考えます。たとえば、大腸がんにならないための生活習慣として、私は右記のことを提案しています。

- 豚肉・牛肉よりも鶏肉・魚でたんぱく質を摂取
- 適度な運動
- 1日あたり野菜350g以上、そのほか、いも類の摂取を心掛ける
- 飲酒は男性1合、女性0.5合程度まで、飲酒後下痢をしない程度とする
- BMI[体重(kg)÷身長(m)²]を25以下に
- 禁煙

大腸がんの予防に乳酸菌が有効と聞いたのですが。

よくテレビや雑誌等で、「〇〇でがんが予防できた」といった話題が取り上げられます。しかし、その根拠を調べてみると、試験管の中だけの反応であったり、動物実験に基づくものであったりすることがしばしばです。本当に効果があるかどうかを証明するためには、患者さんに対して調査したり、臨床試験(期待される予防方法を実際に人で確認する試験)を行ったりする必要があります。

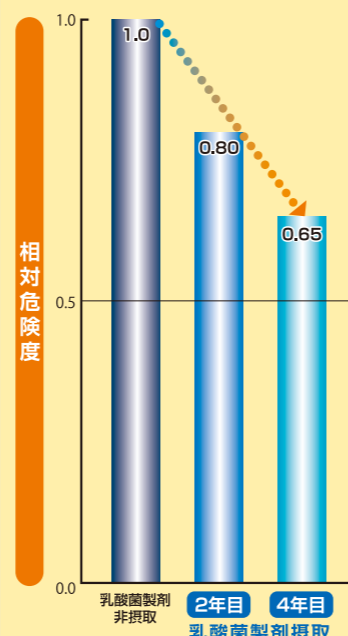
前述のとおり近年では、がん予防のためには食事や運動などの生活習慣の改善が大変重要であるという認識が浸透してきています。食事に関しては従来から、ヨーグルトなどは健康に良いものとされ、大腸がん予防における効果が以前からいわれてきましたが、科学的データはほとんどないのが実情です。

ここで、国のプロジェクトである「がん克服新10カ年戦略」の研究として、私どもの臨床試験の結果を紹介します。大腸ポリープを摘除した約400人を対象に実施した臨床試験で、乳酸菌製剤(菌名:ラクトバチルス カゼイ

シロタ株)を4年間飲用したグループでは乳酸菌を飲んでいないグループに比べ、悪性化しやすい腫瘍の発生が4年目の内視鏡検査において35%低いことが分りました(右図)。

このような結果が認められた理由のひとつが、乳酸菌による腸内環境の改善効果であることは確かでしょう。さらに、この試験では乳酸菌製剤を飲用した人の便中の酪酸濃度が増えています。これは乳酸菌が作る乳酸を、酪酸を作る腸内細菌がエサとして利用したからです。酪酸には、がん細胞に細胞死(アポトーシス)を促す働きがあるといわれており、これらの効果によって大腸がんの発生を防いだ可能性が考えられます。

図:乳酸菌(ラクトバチルス カゼイ シロタ株)の継続摂取による悪性化しやすい腫瘍の発生低減



“がん”治療における栄養

～体重減少を防ぎ、無理なく、楽しく食事をするために～

監修 癌研有明病院 消化器外科 医師 比企 直樹



がん患者の多くに、体重減少が起こります。

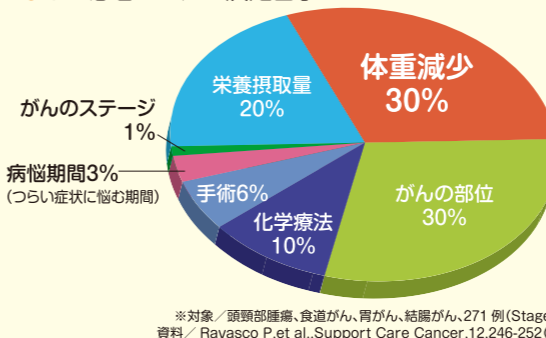
体力を回復し、QOLを保ち、がんと仲良く暮らしていくために、「口から食べる大切さ」を知り、楽しく食事をしていきましょう。

がんは今、上手に付き合っていく病気

がんは、日本人の死因の第1位。男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんになるといわれています。近年は、早期発見や治療の進歩などにより、がんになった人の半数以上が5年以上生存しているなど、がんは「治す病気」「上手に付き合っていく病気」になっています。



●がん患者のQOL決定因子



※対象/頭頸部腫瘍、食道がん、胃がん、結腸がん、271例(StageI~IV)
資料/Ravasco P. et al. Support Care Cancer.12.246-252(2004)

がん患者の約半数に見られる、体重減少

がんになった人の約半数に見られるのが、体重減少です。体重減少はQOL(Quality of life)を著しく損ねます。また、体重減少をした人の方が、予後が悪くなっています。栄養の果たす役割をもう一度見直し、体重減少を最小に抑えることが、がんと仲良く暮らしていくうえで大切です。



生きる希望や意欲につながるのは、「口から食べる」毎日の食事です。



口から物を食べる。
それは、誰にとってもかけがえのない喜びです。
がんになってもその喜びを忘れずに、
体力を維持し回復を旨しましょう。



腸を使い続け栄養管理をすすめることが、 治療や回復を支えるポイントです。

● 栄養不良は、体の免疫機能を低下させます。

栄養素は、体のエネルギー源や材料となり、体の機能を調節する大切な役割があります。栄養素の不足は、免疫機能を低下させる大きな要因のひとつです。がんの手術やその後の回復も、栄養管理をすすめ、免疫機能を保つことが大切になってきます。



● 腸を使い続けることが、回復へのかぎです。

腸の粘膜には、免疫細胞が数多く存在しています。1週間程度でも腸を使う機会がないと、腸の粘膜がただれ、免疫機能が落ちてしまいます。また抗がん剤の投与により、腸の粘膜の機能が失われていく場合があります。このようなことが起こらないためにも、「口から食べる」あるいは「経腸栄養」により、「腸を使う」ことが回復へのかぎなのです。



食べても食べても、やせてしまう。 がんになると、なぜ体重が減ってしまうのでしょうか？

がんになると、健康な時のように食べても、なぜかやせる人が多くなります。
それには、さまざまな要因があります。

がんにかかることで起こる、 物理的・精神的な変化

- がんが大きくなったり、がんの治療によって食事ができなくなる。
- 化学療法や抗がん剤、放射線療法により、吐き気がして食べられなくなる。
- がんが大きくなって、消化管が小さくなり食べ物が通らない。
- 臓器に障害が起こることで、食べる機能が失われる。
- 「がん」と言われたショックで、食欲が落ちてしまう。

がんであることがわかると、しばらく食欲不振が続く場合があります。その際は、主治医に相談したり、食事についても、メニューをふだんと変える、食卓の雰囲気を変えることなども、ひとつの方法です。また、最近、食欲の中枢を刺激する物質(グレリン)の研究もすすめられており、胃を全部摘出して食欲がわくといわれています。

がん細胞そのものが、 栄養を奪い取ってしまいます！

- がんになるというのは、がん治療に伴う炎症やがん細胞が引き起こす代謝異常による炎症が、繰り返されている状態になることです。
- がん細胞は、生きていくために私たちの体のたんぱく質や脂肪を奪い取り、自分に必要なエネルギーに変えようとします。これらは、がん細胞の刺激で過剰に分泌される「炎症性サイトカイン」などにより引き起こされます。代謝異常、慢性炎症などが起こるこの状態を、「がん悪液質」と呼びます。
- 体の中でエネルギーやたんぱく質が異常に消費はじめる、筋肉からやせていきます。また、食欲不振、吐き気などの症状をもたらす、さらに食事への意欲が低下します。

まず、食べられることが先決。

「食欲がない」「食べにくい」時も、食べやすい食品選びや、ひと工夫を。

食欲がない！

- 食べられそうな時に、少しずつ好きなものを食べましょう。
- においや香りが強い料理は、避けるか冷やしてから食べましょう。

おすすめ食品例

そうめん、冷やっこ、サンドイッチ、アイスクリーム、果物などの口当たりの良いもの。



工夫 ワンポイント

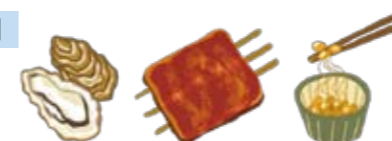
吐き気があるときは無理をしないこと。また、食べられる量だけ盛り付けた方が、「食べられた！」という自信につながります。

味を感じない！

- 味の感じ方が薄い時は、だしをかき混ぜるなど味をはっきりとさせ、味が濃い・苦く感じる時は、塩や醤油を控えましょう。
- 味覚障害が起こっているため、亜鉛を多く含んだ食品をとりましょう。

亜鉛を多く含んだ食品例

かき、豚レバー、うなぎ蒲焼、ごま、ひじき、納豆 など。



工夫 ワンポイント

口腔内が乾燥すると味がわかりにくくなるので、水分を補給するなど注意しましょう。

EPAは、炎症を抑え、がんと仲良く暮らす お手伝いをしてくれます。

脂肪酸には、n-6系(オメガ-6)脂肪酸とn-3系(オメガ-3)脂肪酸の2種あります。n-3系脂肪酸の代表EPA(エイコサペンタエン酸)には、炎症性サイトカインを抑制し、筋肉のたんぱく質の分解を抑える働きが認められています。ふだんの食生活では、n-6系のサラダ油を摂取する機会が多くなりがちですが、全体のバランスを考えながらn-3系の脂肪酸も積極的にとりましょう。

EPAが 豊富な食品



※食事だけで摂取が難しいときは、特定保健用食品やサプリメントを活用してもよいでしょう。

口内炎が痛い！

- 熱いもの、辛いもの、塩分の濃いもの、酸味の強いもの、かたいものなど、口腔内を刺激するものは避けましょう。

おすすめ食品例

お粥、うどん、卵豆腐、スープ類、ゼリー、きざみ食 など。



工夫 ワンポイント

歯磨きを欠かさず、こまめにうがいをするなど、口腔内を清潔に保つことも大切です。



QOLが低下する

がんの治療に障害が起こる
予後が良くない

だから...

がん患者の栄養管理が
きわめて大切になってきます！

