

健康通信 しずおか

No.31

2014
12月

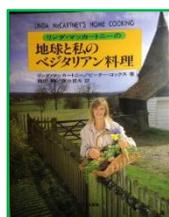
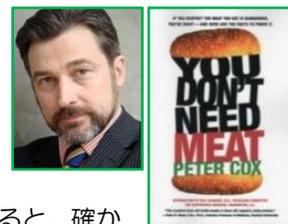
TRANSITION TO HEALTH (031)

“牛乳・乳製品と発がん性”について ①

～ 牛乳カゼイン蛋白と過剰 IGF-1 が癌を生む～

はじめに

前号ではピーター・コックス氏の『YOU DON'T NEED MEAT』2003年版(右)を紹介した。この本の1992年版の推薦文を書いていたリンダ・マッカートニーさんは動物愛護家で、ベジタリアン料理の本(下・日本語版)をコックス氏との共著で出版するほど熱心だったが、残念ながら1998年4月に乳癌で亡くなってしまった(享年56歳)。「ベジタリ



アンがなぜ乳癌に？」と誰しもが思ったはずだ。彼女のレシピを見ると、確かに動物愛護・地球環境の点から肉は一切使っていないが、チーズはふんだんに使用し、「乳製品OK」という「ラクト・ベジタリアン」であった。残念ながらリンダさんは、乳癌・前立腺癌の最大の原因食品である乳製品を摂りすぎていたのだ。当時はまだ「乳製品の発癌性・癌増殖性」については今ほど知られてはいなかった。さて、今回は「牛乳・乳製品と発癌性」について話しましょう。

末期の乳がん：余命2か月から生還した一流女性学者

末期の乳癌から生還した英国の著名な女性地質化学者(geochemist)を紹介しましょう。Jane PLANT (ジェイン・プラント)氏はインペリアル・カレッジ・ロンドンの応用地球化学の教授で、英国地質調査センター(the British Geological Survey: BGS)の主任研究員を務めた学者である。彼女は環境中のヒ素や放射性物質、医薬品・殺虫剤・洗剤中のホルモン攪乱物質や発癌性物質などの研究の国際的権威である。彼女は現在69歳(右写真および website)で、1987年9月、42歳の時に左乳癌と診断され全摘出術、その後5年間に4回も再発し手術、リンパ節転移を繰り返し35回の放射線治療、閉経誘発のための卵巣への放射線照射、そして化学療法を受けた。6年後の1993年、48歳の時、左鎖骨上窩に鶏卵大の転移巣が出現した時点で化学療法が無効となり、主治医より「長くてせいぜい余命2か月」と宣告された。



★乳がんの原因は牛乳・乳製品・肉などの動物性食品の過剰摂取

ジェイン・プラント教授の夫・ピーター氏も学者(Geologyの教授)で、二人はかつて中国で環境問題の研究を行った経験があり、中国農村部では乳癌死は稀であることを知っていた。チャイナ・プロジェクトの成果“Diet, Life-Style, and Mortality in China: A Study of the Characteristics of 65 Chinese Counties 中国膳食、生活方式與死亡率”^{おこな}：

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

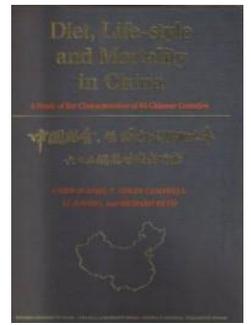
〒421-0113 静岡市駿河区下川原6丁目8番1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

http://www.kenshin-shizuoka.net

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

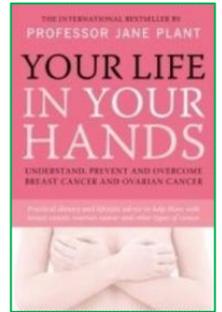
六十五個縣的調査研究 “(右)の「ガンの分布図」(*The Atlas of Cancer Mortality*)では、農村部の中国人女性の乳癌粗死亡は**10万人に1人**だったのに、**西洋諸国の粗死亡はすでに10人に1人に近づいていた**(注:年齢調整死亡率ではない)。同じ中国人でも**シンガポール**や**英国のチャイナタウン**で常に**西洋型の食事**をしている女性の乳癌死は**増加**していた。1980年代初頭の中国農村部では、まだ酪農という産業はなかったといわれ、牛乳・乳製品を摂る習慣はなく、**乳癌の増加は牛乳・乳製品・肉などの動物性食品の過剰摂取に因ることは疑いの余地が無かった**。



★余命2か月の乳がんの原因は“1日2個の**低脂肪有機ヨーグルト**”だった!

プラント教授は、自身の乳癌の原因は**1日2個食べていた低脂肪の有機ヨーグルト**であることを突き止め、直ちにそれを断ち、アジア風の**絶対菜食主義 (Vegan)**の食事を開始した。すると**数日以内に癌は縮小し始め、わずか6週間後**

には**癌は完全に消失した**。その後2011年までの18年以上の間**癌は再発しなかった**。この間に、彼女は世界的ベストセラーとなった“*Your Life in Your Hands*”(2000)を出版していた(右)。この“*Your Life in Your Hands*”を読めば、乳癌(卵巣癌も)の発生メカニズムが十分理解でき、かつ予防もでき、すでに乳癌になってしまっても**確実に克服できるプログラム**を提供してくれる名著である。学術論文約840もの科学的根拠に基づいて書かれ、「**ガン撃退のための医学書**」と言ってもよく、すべての乳癌治療に携わる医療従事者にも読んでいただきたいと私は思っている。

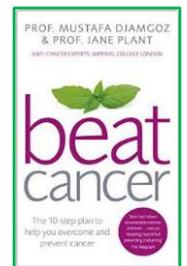


★少量の乳製品(バター、チーズ、粉ミルクなど)で乳がん**6回目の再発**

プラント教授は乳癌消失後も1年間は、彼女独自の食事プログラム「**プラントプログラム1**」を実践、その後はあまり厳格ではない緩めの「**プラントプログラム2**」を実践していた。しかし、2008年頃から、学術書の執筆活動など多忙となり、**食事と生活習慣の修正に手を抜き始めていた**。学食の**バター**や**スプレッド**が使われたサンドイッチも時々食べ、訪問客接待時に地元レストランで月3回ほど、**バター**で料理された子牛の肝臓料理も食べていた。また、約10年間**乳がん検診も自己検診も怠っていた**。手を抜き始めて3年経過、2011年12月、夫ピーター氏が、彼女の**左鎖骨下の腫瘍塊**に気付いた。**まさかの6回目の乳癌再発**、**呼吸困難**で緊急入院。癌は**80cm²**にも広がり、**右肺**にも**浸潤し**複数の**転移巣**を形成、血性の**癌性胸水**も溜まっていた。彼女は気持ち新たに、日々の運動、瞑想、ストレス・マネジメントを再開しつつ、厳格な「**プラントプログラム1**」に戻り、ごく少量の治療薬**letrozole**(主治医の腫瘍学者が処方)は使用したものの、わずか**3週間**で胸水は清澄化し、腫瘍は**36cm²**にまで**縮小**した。そしてなんと**半年後の2012年6月**には癌は**完全寛解**(完治)した。しかし、この6か月間は“**恐怖の時間**”だったと、彼女は回想している。

★**がんを撃破するためのガイドライン “beat cancer”**を出版(2014/6/5)

25年間乳癌と係わって生きてきたジェイン・プラント教授は、世界一流のインペリアル・カレッジ・ロンドンの**地質化学教授で発癌性物質研究の専門家**であるが、同大学のもう一人の傑出した**癌生物学教授 Mustafa Djamgoz 氏との共著**で“**beat cancer**”(右)を出版した。この本は**癌を撃破するための健全な科学に裏打ちされた明確なガイドライン**を提供しており、「**癌と診断されることは、もはや不可避な死の宣告ではない**」ことがよく理解できる。一般の方だけでなく、癌の予防医学には全く無関心な、三大療法(手術・抗癌剤・放射線)一辺倒の近視眼的な多くの日本の癌専門医にも是非読んでいただきたい。



おわりに・・・8割の日本人よ、「牛乳は完全食品」というマインドコントロールから速く抜け出せ!!

牛乳は70ポンド(約32kg)で生まれた子牛を1年で1000ポンド(約454kg)に成長させる**牛の赤ちゃん専用の母乳**であり、人間ましてや成人が飲むことは**自然の摂理に反する**。牛乳**カゼイン蛋白**は猛烈な勢いで子牛の細胞を分裂・増殖させ、1年で400kgに成長させる特殊蛋白である。人が飲めば、**カゼイン蛋白**は牛乳中の**インスリン様成長因子(IGF-1)**を人体に吸収させるばかりか、人体内でも**IGF-1**を過剰に産生させる。**IGF-1**は**エストロゲン**以上に**癌細胞を増殖**させる力が強く、**微小乳癌**が**数か月で一気に増大**するのは当然のことである。逆に、プラント教授のように余命2か月の末期乳癌でも**完全菜食**により6週間で消失したのは、**カゼイン蛋白**および過剰な**IGF-1**、牛**エストロゲン**から完全にフリーになったからである。牛乳は“**牛の白い血液**”、**血液製剤**と考えてもよく、人間にとっては、免疫学的には排除されるべき**異物(異種蛋白)**である。牛乳・ヨーグルト・生クリーム・チーズ・バターなどの**過剰摂取**を続ける限り、先進諸国の中で**日本だけが(中国も?)**、今後も**乳癌・前立腺癌死亡を増やし続ける**であろう。