

TRANSITION TO HEALTH (063)

乳がんの予防法を伝えない日本 ①

～ 牛乳・乳製品・牛肉の摂取を勧めて「早期発見・早期治療」 ～

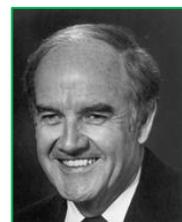
はじめに

日本の医療技術は目覚ましい進歩を遂げ、平均寿命は延び、今、超高齢化社会を迎えつつある。メディアは「2人に1人が癌になる時代」「3人に1人が癌で死ぬ」と伝えている。医療関係者の多くは「がんの増加は超高齢化のため」としている。しかし、高齢者だけに癌が増えているわけではない。がん発症の低年齢化も起こっており、特に乳がんにおいて顕著である。私は癌罹患率と相関するのは「超高齢化」ではなく、「誤った生活習慣の継続期間」と考えている。OECD加盟国の中で、25年以上に亘って総がん死亡率を減らせていないのは日本だけである。米国の場合、総がん死亡率は1991年以降低下が続き、26%も減少させてきた（がん統計2018年版、米国がん協会）。

「病気が増え続ける日本」「がん罹患率・死亡率を減らせない日本」、その根底にあるのは“生活習慣の改善に向けて行動しない日本人”ではなかろうか。今号では『健康通信しずおか』で5年間訴え続けてきたことを振り返ってみたい。

60年前のアメリカに似てきたか？ 日本人の食習慣

1960年代のアメリカは、戦前では稀であった癌・心臓病・糖尿病などの病気が現在の日本のように激増した。世界のトップを突っ走っていたアメリカが、世界第一位の病気大国・医療費大国になってしまったのだ。このままではアメリカ経済は医療費で破綻してしまうという危機感がつのり、1971年、時のニクソン大統領は“War on Cancer”をスローガンに癌撲滅運動を展開した。その後、フォード大統領に引き継がれ、世界中から医師・生物学者・栄養学者など専門家3,000名以上を集めて「食事と健康についての調査」を開始し、1977年、カーター政権時に「米国上院栄養問題特別委員会」報告：いわゆるマクガバン報告『食習慣によるガン予防』という調査レポートが報告された。この特別委員会の委員長はジョージ・スタンレイ・マクガバン氏（右下）だったが、業界の猛反発を受け、民主党の次期大統領候補から外されてしまったという。この報告の主旨は“「ガンや心臓病などの増加は食生活の誤り」で、肉・卵・乳製品・砂糖などの過剰摂取が原因であり、これらを控え、穀物中心の食事にするように”と提案されたのだった。



世界は「日本食ブーム」、日本は「食生活の欧米化」「和牛礼讃」

その後、栄養学のアインシュタインと称されるトーマス・コリン・キャンベル博士が、1982年6月、公衆栄養情報委員会報告『食物・栄養とガン』として全米科学アカデミー（NAS）から発表し、『動物性食品（肉・乳製品・卵）

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

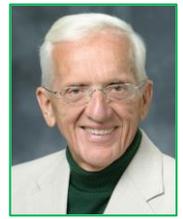
〒421-0113 静岡市駿河区下川原 6丁目 8番 1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

http://www.kenshin-shizuoka.net

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

の過剰摂取が**ガン**の強力な要因となっている』と結論づけた。また、1990年**キャンベル**博士（右）らは、1980年代まで牛乳を飲む習慣のなかった**中国**の癌発生率が**0.8%**と低かったのに対し、アメリカは**12~13%**と圧倒的に高いという疫学的事実を踏まえ、**牛乳・乳製品・肉**などの動物性食品の**発癌性・癌増殖性**を動物実験で証明した（チャイナプロジェクト）。また、生涯で何度も乳癌の再発を繰り返し、余命2か月の宣告から生還した経験を持つ元インペリアル・カレッジ・ロンドン応用地球化学教授の故**ジェイン・プラント**博士（左下）は、**2000**年に世界的ベストセラー“*Your Life in Your Hands*”



を著し、彼女の証明した事実「**牛乳=発ガン性物質**」はイギリスの**医療界**で高く**評価**され、医師ではなかったが**2005**年に英国王立**医学協会**の終身会員に推挙された。このような流れの中で、「**牛肉離れ・牛乳離れ**」「**日本食ブーム**」が、**日本を除く**世界中の国々で急速に進行していった。日本ではベジタリアンは少ないが、欧米では知識階級やアスリート（テニスのウィリアムズ姉妹、シャラポワラ）に多い。

◆ 厚生労働省（国立がん研究センター）「乳製品と前立腺癌」2008年

2008年4月『牛乳やヨーグルトなどの**乳製品**を多く摂取すると飽和脂肪酸が血中ホルモン濃度を上げて**前立腺癌**の**リスクが高まる**』という研究結果が報告された。（Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 17, 930-937. 2008）

◆ スウェーデンの研究機関 「牛乳で死亡率は約2倍に増加！」2014年

2014年11月、**スウェーデン**の研究機関が「**牛乳**を一日コップ**3杯以上**飲む人は、1杯以下しか飲まない人に比べて**死亡者数**が**1.93**倍、股関節の**骨折**が**1.6**倍に増加する」と英国の医学誌(British Medical Journal)に発表した。

◆ 牛乳中の発癌性物質について

妊娠牛から搾られる牛乳由来の**カゼイン蛋白**・過剰な牛の**IGF-1**（インスリン様成長因子-1）・**エストロゲン**は、人間の母乳の**30**倍以上の**猛烈な勢い**で細胞を**分裂・増殖**させる力を秘め（仔牛は**1日**に**1kg**以上体重を増やす）、必然的にDNAの**転写ミス**の機会が増えて**癌化**し易く、**微小乳癌**ならば**数か月**で**一気に増殖**する可能性がある。幼少期から牛乳・ヨーグルト・生クリーム・チーズ・バターなどの**過剰摂取**を続けようものなら、**30**歳で**進行性乳癌**もありうる。

日本のメディア・医師・管理栄養士は、乳がんの予防法を伝えない

『タバコと肺癌』との関係については、メディアは報じてきたが、『**牛乳・乳製品と乳癌**』との関係になるとメディアは口を閉ざし、決して報じてこなかった。『**牛乳・乳製品と乳癌**』との関係は『**タバコと肺癌**』との関係の**3倍**以上といわれているというのに。日本では未だに「牛乳・乳製品（チーズを除く）を1日1.5単位とりましょう」などと誤った指導がなされている。日本人女性の乳がんの発症は、**20**年前は**20**人に**1**人、今では**10**人に**1**人になろうとしている。こんなに**罹患率**が**急上昇**している癌は**乳がん**以外にはない。かつての欧米のように「**女性5人に1人が乳がん**」も時間の問題であろう。**「牛乳」「チーズ」「霜降り肉」**を礼讃している限り**乳がん**は今後も増え続けるであろう。

◆ 「乳がん罹患率」と「乳製品の消費量」はきれいに相関する！！

昨年**2017**年9月、厚生労働省の研究班（国立がん研究センター）が、日本の**がん罹患数・率**の最新全国推計値を公表した。（右写真『全国がん罹患モニタリング集計 2013年罹患数・率報告』）また、総務省統計局が**乳製品の消費量**（平成**26**年（**2014**年）～**28**年（**2016**年）平均）を公表しているので比較してみた。



がんの罹患率に関しては**47**都道府県別に集計され、乳製品の消費量に関しては**東京都**区部と**51**の県庁所在地などの主要都市（静岡県は静岡市と浜松市、神奈川県は横浜市・川崎市・相模原市、大阪府は大阪市と堺市、福岡県は福岡市と北九州市、北海道は札幌市）のデータがあり、都道府県別に正確には比較できないが、傾向を見ることはできた。日本人女性の乳がんの罹患率は、**広島県、沖縄県、東京都、富山県、北海道、石川県**において高く、比較的人口の多い都市部の県でも高かった。これらの都道府県の区部・主要都市では**乳製品**（チーズ、バター、ヨーグルトなど、沖縄は粉ミルク）の**消費量**が多く、乳がん罹患率と相関する傾向がみられた。逆に、**乳がん罹患率**が低い**鹿児島県・熊本県・佐賀県**などの乳製品の消費量は、概ね**43**位以下の**下位**で少なかった。

おわりに **2013**年の癌罹患率では、日本人女性が**100**人中**21.1**人が**乳がん**、**15.5**人が**大腸がん**である。チーズなどの乳製品で**乳がん**になり、霜降り肉・運動不足で**大腸がん**になってしまったのであろうか。乳がん手術後の複数の女性に質問したことがあるが、医師から食生活の指導を受けた人は一人もいなかった。医師はがんの治療はするが、再発予防のための食生活指導には関心がないようだ。病院・診療所経営のプラスにはならないからであろうか。