

TRANSITION TO HEALTH (011)

乳がんの予防対策について ②

～ 食事で乳がんは予防できる ～

乳がんは、不運な遺伝子「BRCA1」「BRCA2」などを持っているというだけで発症する宿命的な病ではなく、これらの遺伝子が原因で発症するのはごくわずかにしか過ぎない。ほとんどの乳がんは、食生活に問題があって発症している。(前号 No.10 参照)

乳がんのリスクファクター (栄養論的・右表)

動物性食品と精製炭水化物食品の多い食事を摂っていると、初潮年齢が早くなり、常に血中女性ホルモンのレベルが高く、更年期(閉経期)が遅くなる。また、血中コレステロール値も高くなる。高いレベルの女性ホルモンに長期間曝されていると乳がんのリスクが上昇する。閉経後は卵巣からの女性ホルモンの分泌はなくなるが、肥満していると皮下脂肪が持つ酵素の働きで女性ホルモンが作り出される。

初潮が早く、エストロゲン・レベルが高く、閉経が遅く、長期に亘りエストロゲンに曝され、乳がんになりやすくなる。これは栄養による乳がんのリスク増加であり、食生活を改善することで予防できるものと期待される。

中国の農村部で乳がんが少ない理由

世界有数の乳がん研究グループの研究では、「エストロゲン・レベルは乳がん発症の主要な決定因子であり、乳がんの発生プロセスに直接関与し、高脂肪・高動物性蛋白質・低食物繊維食という典型的な欧米食・アメリカンスタイルの食事が女性ホルモンのレベルを高くしている」と結論づけられている。

「チャイナ・ヘルス・プロジェクト」(健康通信しずおか No.3【The China Study】についてを参照)のデータでは、中国農村部の女性の乳がんが少ない理由は、アメリカ人女性に比し、血中エストロゲン・レベルが26～63%も低く、エストロゲンに曝されている生殖可能期間が8年～9年も短いことによるとされている。この疫学調査当時のアメリカ人女性の初潮年齢は平均11歳、中国農村部では平均17歳であった。もし、初産年齢が早くて18、19歳だとしても、初潮年齢が11歳である必要性はなく、17歳でも十分なのである。初潮年齢の低年齢化は、牛乳・乳製品・赤肉・加工肉(ハム・ソーセージなど)などの摂取、植物性油脂(各種揚げ物、フライドポテト、ポテトチップス、焼菓子などを含む)の摂取などによりもたらされたものであろう。また、初潮の低年齢化については、「乳がんの種が初めて蒔かれたのだ」と理解すべきかもしれない。中国農村部の食事は、

乳がんのリスクファクター(栄養論的)

- ① 初潮(月経開始)年齢が早い
- ② 更年期(閉経期)が遅い
- ③ 血中女性ホルモンのレベルが高い
- ④ 血中コレステロール値が高い(高LDLコレステロール血症)
- ⑤ 閉経後の肥満

動物性食品は摂らず、ほぼベジタリアン食で、低脂肪・高食物繊維食であった。アメリカ人のように動物性食品の摂取量が増えると、乳がんが増加するのは当然で、脂肪摂取を減らすだけでなく、動物性食品を減らすことが非常に重要になってくる。エストロゲン・レベルを抑えておけば、乳がんの発症を防ぐことが期待できるのである。

女性ホルモンのレベルをコントロールする食事

食習慣を少しだけ変えることによる、エストロゲン・レベルをコントロールする食事因子の威力は、栄養学の研究者の間では昔から知られていた事実だが、最近の研究報告にはめざましいものがあり、ここに紹介する。(Dorgan JF, Hunsberger S, A., McMahon RP, et al. "Diet and sex hormones in girls: findings from a randomized controlled clinical trial." J. Nat. Cancer Inst. 95(2003):132-141)

8~10歳の少女たちに、「やや低脂肪で動物性食品の少ない食事」を7年間継続させただけで、思春期の始まり(Puberty)とともに増加するいくつかの女性ホルモンを、20~30%(プロゲステロンの場合は50%という低レベルにまで)減少させることができたのである。

この結果は驚くべきものであり、食習慣の改善を控えめに行っただけで、このような効果が得られたのである。少女たちは、脂肪摂取量が28%以下、コレステロールが一日150mg以下という、適度の「植物性食品中心の食事」を実行しただけなのである。もしこの少女たちが、もっと早い時期から、もっときちんと「動物性食品を含まない(少ないではなく)食事」をしていたら、初潮年齢・思春期の始まりをもっと適正な時期に遅らせることや、乳がんになるリスクを低めることができたに違いないと考えられる(丸山)。

ガンにならない栄養摂取・食生活に目覚めよう

人は、そもそも『初潮年齢が低年齢化しているのはなぜか? エストロゲン・レベルが必要以上に高くなっているのはなぜか?』と疑問に思わないのだろうか。「誤った栄養摂取・食事が乳がん発症の原因だ」と最先端の研究から判ったのだから、その原因である栄養摂取・食事の誤りをなぜ正そうとしないのだろうか。

乳がんになる真の原因をそのまま放置しておいて、やがてガンになるのをじっと待って、早期発見・早期治療と称している日本の現実。ガン検診でがんを早期発見すれば5年生存率が向上するのは当たり前、しかし、死亡率の低下につながっていない現実。胃がんや肺がんなどでは、ガン検診を受けている集団の方が、検診を受けていない集団より死亡率が高いとの報告まである(いわゆる『チェコレポート』など)。これらの報告が真実であるとすれば、ガン検診の受診率が上がれば上がるほど、死亡率も上がることになる。CTやMRI検査、PET検診に問題があるのか、日本の癌治療に欠陥があるからだ指摘する研究者も多い。がん患者のうち、がん細胞が増殖し、転移し、がん死しているのは15%ほどで、85%の患者さんは癌治療の副作用(正作用?真作用?)が原因で亡くなっているという研究者もいる。死亡時、がん細胞は全身のどこにもない。放射線療法や化学療法の挙句、免疫機能が徹底的に叩かれて、最終的に感染症、呼吸不全で亡くなったり、多臓器不全などで亡くなっているという。がんにならない栄養摂取・食生活に早く目覚めて実践しようではありませんか。やはり、『食生活の基本は、植物性食品中心の未精製・未加工の食事です。』

(理事長・医師 丸山正明)

本稿の執筆に当たり、下記映画『FORKS OVER KNIVES』(アメリカ、カナダ、プエルトリコで上映中、DVD発売中)、書籍『THE CHINA STUDY』、『FORKS OVER KNIVES』を参考にしました。

