

TRANSITION TO HEALTH (012)

乳がんの予防対策について ③

～ 早寝・早起き、日光浴でがん撃退！ ～

NHKスペシャル「病の起源 第1集 癌」より引用

長年にわたり昼夜逆転の不規則な生活をしたたり、夜勤専門の仕事を何十年も続けている**夜型人間**は、**免疫力が低下**しがちで、**がん**を始め様々な**病気**に**罹りやすい**傾向にある。逆に、早寝早起きし、早朝から散歩や体操をする**朝型人間**は、概して**健康**である。また、主に昼間働く肉体労働者も、がんの罹患率が低いことが知られている。これらの比較的健康な人たちに共通していることは、**早寝早起き**で、**朝日を浴びる**機会が多いことである。

乳がんの**リスクファクター**（生活習慣からみた）

No.10（6月）では、乳がん治療に携わる医師たちが講演会などで語る**リスクファクター**を、No.11（7月）では、栄養学的研究成果からみた**リスクファクター**を示した。ここでは、生活習慣からみた**リスクファクター**を掲げてみました。

さて今回は、「**日光浴**」と「**夜の睡眠**」の大切さについてお話しします（No.10（6月）『究極の乳がん予防対策ベスト5』参照）

日光の**紫外線**により皮膚で作られる「**ビタミンD**」と睡眠ホルモンの「**メラトニン**」が「**がん予防**」の重要な因子であることは、近年の様々な研究から知られており、機会あるごとにお伝えしてきました。

睡眠ホルモン「**メラトニン**」が癌の**増殖**を抑制する

NHK**スペシャル**「病の起源 第1集 癌」(平成25年5月19日放送)で、「紫外線」「**ビタミンD**」「**メラトニン**」の重要性について解説されていましたので引用します。昔から、夜勤をする看護師に**乳がん**が多いことは知られていた。右のグラフ（テレビ画像）は、「**夜間勤務と乳がんの発生リスク**」で、**日中勤務**看護師の**乳がん**の発生率を**1.0**とすると、**夜間（交代）勤務**看護師では**1.8**倍、**夜間（常勤）勤務**看護師ではなんと**2.9**倍も

乳がんの**リスクファクター**（生活習慣）

- ① 牛乳・乳製品・赤肉・加工肉などの動物性食品をたくさん食べる
- ② 植物性油脂を使った揚げ物などの料理をたくさん食べる
- ③ 野菜・果物などの植物性食品をあまり食べない
- ④ 夜型人間、夜型生活である
- ⑤ 朝日を浴びず、過度な日焼け止め対策をしている

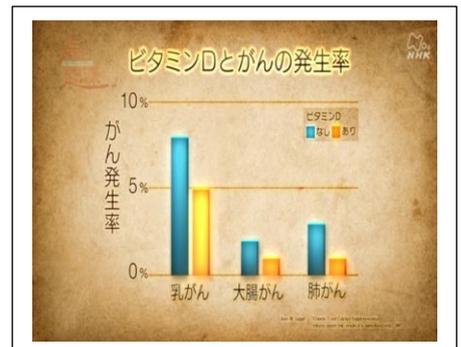
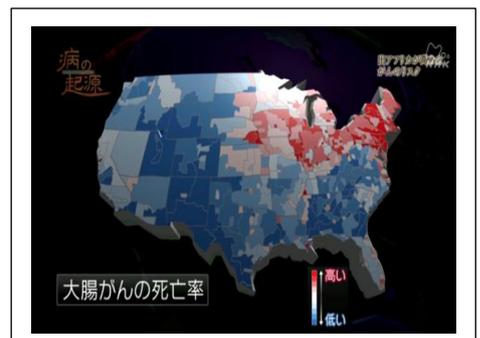


乳がんの発生リスクが高かったのです。そこで、米国チュレーン大学デビッド・ブラスク博士らは、看護師の「メラトニン」を測定したところ、右のグラフ（テレビ画像）のような結果が得られ、**夜間（常勤）**勤務看護師では、日中勤務看護師の**5分の1**しか**メラトニン**が分泌されていなかったのです。次に、ブラスク博士がおこなった**がん移植ラット**の実験では、**メラトニン**が**癌の増殖**を抑制することが証明されたのです。人間は、夜間、活動することにより、メラトニン不足に陥り、がんの増殖抑制システムが崩壊してしまったということなのである。女性の乳がんに限らず、男性の前立腺がんでも、夜勤者では日勤者の3倍、発生リスクが高いという。電燈の発明など科学技術の進歩により、人類は**夜間も活動**するようになり、**がんのリスクを高めて**しまったという。夜は遅くとも22~23時までに就寝すれば、**メラトニン**はほぼ十分量分泌され、**がんの増殖**はある程度**抑制**されるのではなかろうか。（丸山）



紫外線・ビタミンDが癌の増殖を抑制する

紫外線B波が癌の増殖を抑制すること、活性型ビタミンDに抗がん・抗ウイルス・抗うつ作用があることは、今まで何度も伝えてきました。NHKスペシャル「病の起源 第1集 癌」でも、ビタミンDが癌の発生を抑制することを取り上げていました。右図（テレビ画像）は、米国の大腸がんの死亡率の分布図ですが、南部に比べ緯度の高い北東部の方が大腸がんの死亡率が高い（赤色の地域）。この分布図が、紫外線照射量の少なさとぴったり一致するのである。つまり、**紫外線照射量の少ない地域では、がんの死亡率が高い**。言い換えれば、皮膚で作られる**ビタミンDの少ない**人たちは、**がんの死亡率が高い**ということです。そこで、カリフォルニア大学サンディエゴ校のセドリック・ガーランド博士は、「**ビタミンDと癌の発生率**」の研究をおこなった。ネブラスカ州フリモント市の市民3,000人が実験に参加し、ビタミンDの錠剤を毎日飲むグループ（投与群）と飲まないグループ（非投与群）で追跡し、実験開始4年目（2007年）の乳がん、大腸がん、肺がんの発生率をみた。3,000人を4年間追跡すれば、当然いろんな癌が発生してきます。その結果が右のグラフ（テレビ画像）で、黄色がビタミンD投与群で、青色が非投与群です。米国では、今や、乳がんは女性の6~7人に一人がなるがんであり、グラフでみるように発生率は確かに高い。グラフから、ビタミンD投与群では、**乳がん**の発生率は**3分の2**に抑えられ、**大腸がん**では**2分の1**に抑えられ、**肺がん**では**3分の1**に抑えられています。人類は、6万年前、**出アフリカ**により、ヨーロッパ、アジア、アメリカ大陸へと世界中に分布を広げ、**日差しの弱い地域**へと進出して行ったという。ガーランド博士いわく「赤道から離れた緯度の高い地域で暮らすことは、『**日光を浴びて、がんを抑制する**』という**自然の仕組み**を台無しにしてしまった。人類はアフリカから世界中に広がり大きな繁栄を手にしたが、その代償が**がん**だったのです。」と述べている。



日光浴⇒紫外線⇒ビタミンD
による発がん抑制効果（4年目）

乳がん	・・・2/3
大腸がん	・・・1/2
肺がん	・・・1/3
に減少	（丸山作成）

最後に

夜の睡眠（メラトニン）も、日光浴・紫外線（ビタミンD）も、人類の「**がん増殖抑制システム**」として重要だったので。「**早寝早起き**」、「**朝陽（朝日）を浴びる**」ことは、健康に、そして「**がん予防対策**」としてとても大切なのです。1日最低15分~20分は、**素肌に日光を浴びたい**ものです。

最近の「UVカット」ブーム、「美白」ブームに危機感を持っているのは私だけでしょうか。

「過度のUVカットで癌死亡増加！」「美白をとるか、癌予防か！」「癌で死んでしまうことより、美白、シミ・シワが無いことの方がそんなに大切なのか！」・・・ 3回にわたって「乳がんの予防対策について」と題して、お話をさせていただきました。今回の「**乳がんのリスクファクター（生活習慣）**」と、No.10（2013・6月）の「**究極の乳がん予防対策ベスト5**」を是非、参考にしてください。（理事長・医師 丸山正明）