

# がんを予防するための食生活



西台クリニック 院長 わたよう たかほ 濟陽 高穂

日本では、がんで亡くなる人の数が増え続けているのに対し、アメリカでは20年ほど前からがんによる死亡率が減少しているのだそうです。日本でのがん死亡率増加の一因は高齢化ですが、高脂肪・高エネルギー食の激増など、戦後の食生活の変化も見逃せません。一方、アメリカではがんや心臓病などの慢性病対策の一環として、専門家による、バランスのとれた食事指導が国家的規模で実施されています。がんと食生活との関係にいち早く着目し、がんの食事療法を実践している西台クリニック院長の濟陽高穂先生に、その内容をお話いただきました。

## 日本でのがんの増加と食生活の関係

■日本ではがんによる死亡が増え続けているのに対し、アメリカでは20年も前に減少に転じているのですね。

そうです。日本人の死因のトップはがんで、厚生労働省の「平成20年人口動態統計」によると、2008年の年間死亡者数約114万人のうち、がんによる死亡者数は約34万人、30%を占めます。この34万人という数は1980年の倍以上で、しかも年々増加しています。がんの部位でみると、胃がんや子宮がんによる死亡率は低下していますが、肺がんや大腸がん、前立腺がん、乳がんなどが死亡率を押し上げている傾向にあります。

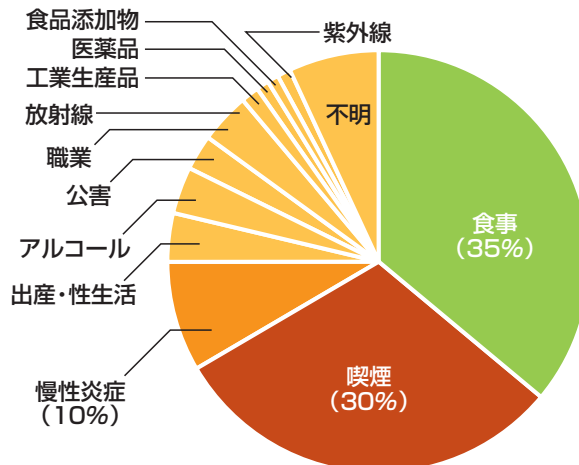
一方、アメリカでは1992年を境に、それまで増え続けていたがんの死亡率が減少に転じました。その発端は、1977年に発表された『マクガバンレポート1977』です。このレポートは生活習慣病の多くはまさしく食生活と大きな関係があることを示し、改善のための指針を打ち出しました。これを基盤にアメリカでは1980年のフードファイアイト計画、1990年のデザイナーフーズ計画が策定され、国家的な規模で栄養指導がなされてきたのです。ところが日本では過去40

年間に米や野菜の摂取量が半減し、肉や油脂類の摂取量が4倍に激増しています。これは、戦後50年間に大腸がん患者数が約10倍、乳がん患者数が約4倍に増加したと密接に関連しています。

■がんと食生活の関係が知られるようになったのは、ここ20～30年のことなのですね。

食事とがんに関する研究でおそらく最も有名なのが、イギリスからアメリカに留学していたドール博士が1981年に発表した疫学データです。

## ■ 図表1:がんの外的発生要因(ドール博士ら)



NCI, Sir R. Doll, 1981

よう（図表1）。この疫学調査でドール博士は、アメリカ人のがんの原因の35%は食事、30%は喫煙にあると報告しました。その他、アルコールや医薬品、食品添加物を加えると、がんの6〜7割は予防可能ということがこの調査で示され、世界的に認められてきたわけです。

## がん発生の4つの要因

### ■先生が食事療法に着目されたきっかけは、何だったのでしょうか。

外科医として40年近くがん治療に携わってきたのですが、進行がんの患者さんや、手術をしてもすぐに再発する患者さん、あるいは最初から手術不能な患者さんに多く接し、そのような方に何か手をさしのべなければならぬと漠然と感じていました。2002年、当時私が在籍していた病院で、過去8年間に私や後輩が執刀した消化器がん1406例の手術成績を調査したところ、5年生存率は約52%だったのです。手術自体は成功しても、48%の患者さんが5年以内に再発して亡くなっていたという事実を目の当たりにして、愕然としました。

では、どうすればよいのか。私が注目したのは、1990年代の初め頃から関心を抱いていた、がんと食事の関連でした。当時、がんが進行していて十分な手術ができず、がんを取り残したまま自宅療養に移った患者さんの中に、少数ながらもがん巣が縮小している人がいたのです。中には完全に消えた例もありました。その人たちの共通点は、化学療法や放射線療法と並行して、家庭で徹底した食事療法を行っていたことでした。

### ■どのような食事療法を行っていたのですか。

人によって細かな点は違いますが、野菜を中心とした植物性食品の摂取、動物性食品や脂肪、塩分制限などは共通していました。そこで私は、国内外の文献をもとに、がんの食事療法を本格的に研究し始め、がん食事療法のバイブルと言われ、約100年の歴史をもつゲルソン療法や、甲田療法などを取り入れた食事療法を確立してきました。ゲルソン療法は自然治癒力を高めることを目的として、無塩食、動物性たんぱく質・動物性脂肪の禁止、大量の野菜・果物ジュースを摂ることを提唱したもので、野菜は基本

的にオーガニック野菜、パンは全粒小麦かライ麦パンです。また甲田療法は、甲田光雄先生が確立した、断食や小食療法、玄米生菜食などを組み合わせた食事療法です。

このような研究の結果、がん発生の主要因のうち食品に関連するものとして、私は次の4つに注目しました。

- ①塩分の過剰摂取
- ②動物性たんぱく質・脂肪の過剰摂取
- ③クエン酸回路の障害
- ④活性酸素による障害

①の塩分の過剰摂取は胃粘膜を荒らし、ピロリ菌が繁殖しやすい状態をつくります。そしてピロリ菌が分泌する様々な毒物がさらに胃壁を荒らし、遺伝子変異が起こるリスクが増える結果、がんが発生しやすくなります。また、塩分の過剰摂取は細胞内外のミネラルバランスを崩し、代謝異常を起こすことで発がんを起こすとも考えられます。

②の動物性、特に四足歩行動物のたんぱく質や脂肪を摂りすぎると、がんの発生や悪化が促されることは様々な研究で証明されています。その原因として二つの理由が考えられます。一つは、肉食によってたんぱく質や脂肪の分解酵素である膵液や胆汁の分泌量が非常に増加することです。これらの分解酵素が大腸の粘膜を荒らすことが大腸がんの一因と考えられます。また、たんぱく質が体内に入ると、肝臓ではその代謝に関連して酵素活性が高まります。ところがあまりその代謝が盛んになると、様々な合成酵素反応が促進されて、遺伝子のミスマッチが起こりやすくなり、これも発がんにつながります。

③のクエン酸回路というのは、体内での糖代謝の中心となる経路です。このクエン酸回路に障害が起こると、発がんに関わるという研究があります。クエン酸回路に不可欠な補酵素として働くのがビタミンB群です。実際に、ビタミンB群の不足がクエン酸代謝の障害を来し、がんを発生させ、逆にビタミンB群の投与によりがんの消退を見ることが、ソルボンヌ大学の研究でも示されています。

④の活性酸素。私たちの生命維持に欠かせない酸素呼吸は、その際に活性酸素を発生させます。活性酸素は本来生体にとって必要な物質で

すが、過剰になると細胞を傷つけ、がんを発生させてしまうことになります。

## 8項目からなる「済陽式食事療法」

■具体的には、どのような食生活を送るとよいのでしょうか。

4つの発がん要因を回避することを目的に、次の8項目からなる食事療法を考案しました。

- ①限りなく無塩の食生活
- ②動物性（四足歩行動物）のたんぱく質・脂肪の制限
- ③新鮮な野菜と果物の大量摂取
- ④胚芽成分（玄米など）および豆腐など豆製品の摂取
- ⑤乳酸菌、海藻、キノコの摂取
- ⑥ハチミツ、レモン、ビール酵母の摂取
- ⑦食用油は、オリーブ油かゴマ油に
- ⑧自然水の摂取

■まず、限りなく無塩の食生活ですね。

体に必要なナトリウム量（1日約3g）は天然の食品に十分含まれますから、激しい運動をしたとき以外は、ことさら塩分を摂る必要はありません。調理の際は、塩・しょうゆ・味噌などの調味料は原則として使わず、どうしても調味料がほしいときは、減塩塩や減塩しょうゆを使います。通常は、だしの味やレモン、酢などの酸味、あるいは香辛料などで美味しく食べる工夫をしてください。

■二番目が、動物性たんぱく質や脂肪の制限。

がんの患者さんの場合は体質改善がある程度進むまで（半年から1年程度）は牛肉・豚肉は完全禁止。鶏肉や魚介類は、多くても1日1回、量は通常の半分程度が理想です。卵は、平飼いで良質な飼料を与えられた鶏の卵なら、1日1個食べて構いません。魚はミオグロビンが酸化しやすいマグロやカツオ、干物以外なら良いでしょう。貝類や、イカ、タコ、カニ、エビなども少量なら大丈夫です。

■次が野菜や果物の大量摂取ですね。

野菜や果物の大量摂取をお勧めする理由はいくつもあります。まず、カリウムを豊富に含み、

細胞のミネラルバランスを保つ作用があることが挙げられます。細胞内外のナトリウムとカリウムのバランスは、細胞を正常に保つために非常に重要で、このバランスが崩れるとがんになりやすくなります。ところが現代の食生活はナトリウム過多になりがちなので、無塩とともにカリウムを積極的に摂ってバランスをとることが必要です。

また、ポリフェノールやカロテノイド、ビタミンC、クロロフィル（葉緑素）、葉酸、硫黄化合物といった抗酸化物質も豊富です。さらに、新鮮な野菜や果物には様々な酵素が活性の高い状態で含まれており、体を元気づけ、消化力や免疫力を高めるのに役立ちます。加熱すると酵素やビタミンCなどの多くが失われますので、毎日、生の野菜や果物をジュースにして500ml以上摂りたいものです。

■4番目の、胚芽成分および豆成分の摂取にはどのような意味がありますか。

穀類の胚芽成分とは、玄米や全粒小麦でつくったパンなどです。これらには現代の食生活で不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>をはじめとするビタミンB群や、抗酸化物質の一種であるリグナンやフィチン、腸内環境を良くする食物繊維などが豊富に含まれます。いずれもがんの病状と、がん体質の改善に役立ちます。豆成分とは大豆製品のことですが、京都大学名誉教授の家森幸男先生らの研究によると、大豆に含まれるイソフラボンは、乳がんや前立腺がんなどのホルモン依存性のがんの抑制に有効であることがわかっています。

■5番目が、乳酸菌、海藻、キノコの摂取ですね。

この3つには、免疫力を高めるという共通点があります。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、がん発生を促す悪玉菌を抑えます。さらにはがん細胞を攻撃するNK細胞という免疫細胞を活性化させる働きもあります。また、海藻に含まれるフコイダンという物質やキノコ類のβ-グルカンにも免疫力を高める働きがあります。乳酸菌摂取にはヨーグルトを毎日400～500g摂るのが理想ですが、最低でも300gは摂りたいものです。キノコや海藻類も、1日1種類、汁物の具や煮物などにして食べてください。

## ■6番目のハチミツ、レモン、ビール酵母にはどのような効果があるのでしょうか。

ハチミツは、ビタミン、ミネラルを幅広く含み、その花粉には免疫増強の効果もあります。1日に大きじ2杯程度摂ることをお勧めします。それとともに、毎日習慣づけたいのがレモンです。レモンには、ビタミンCをはじめエリオシトリンなどの強力な抗酸化物質が多く含まれています。ビール酵母とは医薬部外品の「エビオス」ですが、これにはビタミンB群と9種類のアミノ酸の全てを豊富に含むので、動物性食品が厳しく制限されているがんの患者さんのアミノ酸補給にお勧めです。

## ■7番目がオリーブ油、ゴマ油の活用。

植物性脂肪については、脂肪酸の種類をバランスよく摂ることが大切です。特に大豆油やコーン油、綿実油などに多いリノール酸を摂り過ぎると、がんなどの生活習慣病を促進する恐れがあります。そこで普段の調理には、オレイン酸が豊富で酸化しにくいオリーブ油やゴマ油、ナタネ油などが勧められます。α-リノレン酸を含むエゴマ油やシソ油はがんの患者さんに勧められますが、加熱すると酸化しやすいのでドレッシングとして使うとよいでしょう

## ■最後の、自然水の摂取とはどのようなことですか。

日本の水道水は衛生的で安全ですが、雑菌の繁殖を抑えるために塩素が使われているので、

がんの患者さんには向きません。井戸水などの自然水やミネラルウォーターが勧められます。また、禁煙は当然ですが、お酒も消化管の壁を荒らしたり、肝細胞を傷めて代謝や解毒作用を弱めるので当面は禁酒が基本です。

## 食事療法は、健康な人のがん予防にも役立つ

### ■食事療法で、進行がんの患者さんにどれくらいの効果がありましたか。

これまで食事療法を行った患者さん201人の治療成績は図表2の通りで、完全治癒30例、改善例98例、不変2例、進行10例、死亡61例で、奏効率（完全治癒+改善例）は63.7%でした。特に前立腺がんや乳がんは80%近い奏効率ですから、徹底的な食事療法が勧められます。

### ■この食事療法は、健康な人にとっても役立つそうですね。

健康な人は、ここまで厳格に行う必要はありませんが、できるだけこれに近づけていただくとよいと思います。例えば肉食を週に2~3回にしたり、野菜や果物のジュースを朝1杯飲むだけでも効果はあるはずです。私の場合、15年来、昼食にはリンゴとヨーグルトを食べ健康を維持しています。ただし、牛乳やヨーグルトを選ぶ際は、その牛がどのような育ち方をしたかが大切。成長を促進させるホルモンや、抗生物質入りの餌が与えられていない牛が理想です。酪農業者側も、健全な環境で健康な牛を育てることは、消費者の健康につながるだけでなく、口蹄疫などの感染症の蔓延を防ぐ上でも不可欠であることを認識していただきたいですね。

■ 図表2: 栄養・代謝指導例 治療成績

臓器別症例数	完全治癒	改善	不変	進行	死亡	
胃がん	26	3	12	—	1	10
大腸がん	57	4	30	1	2	20
肝臓がん	7	2	2	—	1	2
膵臓がん	13	1	5	—	2	5
胆道がん	9	1	3	—	1	4
食道がん	7	2	1	—	—	4
前立がん	16	7	7	—	—	2
乳がん	25	6	12	1	1	5
リンパ腫	12	1	10	—	—	1
その他	29	3	16	—	2	8
総計	201	30	98	2	10	61

平均観察期間:3年