

時の話題

がんの話題(7)

—食の話題—

医療法人 幸良会 シーピーシークリニック 武 元 良 整

食事・栄養とがんの話題は議論・調査中のものが多く、断定的ではありません。健康的な食生活はある程度のがん予防効果があると推奨されています。そこで、今年の話題を下記に紹介します。1. 米国のNIH(National institute of health)カンファレンスの総説、2. WHOとCancer Research UKによるがんを減らすための提案そして3. 日本から「緑茶消費量と死亡率」の報告です。

1. マルチビタミンとサプリメントの効果は？

米国では約35%の人々がマルチビタミンやサプリメントを使用しています。この総説はマルチビタミンやサプリメントのがんや慢性疾患への効果を文献的に検証しています。20の論文から9つの比較試験を抽出し、効果と安全性を判断しました(文献1)。栄養状態に問題ありとされる対象群を検討した中国の報告ではすべてのがん頻度と死亡率は男性(β カロチン+セレンウム+ α トコフェノール摂取群)で低下しました。しかし、フランスからはビタミンC+ビタミンE+ β カロチン+セレンウム+亜鉛摂取群の男性でがん頻度が低下するも女性では不変と結論されています。心血管疾患と白内障へのマルチビタミンやサプリメントの有効性はありません。亜鉛と抗酸化性食品

には加齢黄班変性症の進行を遅らせる効果が認められます。結論として、これらによるがんや慢性疾患に対する予防効果は認められていません。

2. 食事とがん予防

以下は2003年WHOと2006年Cancer Research UKからの「がんを減らすための勧告」の概要を以下に紹介します(文献2)。

1. 植物性のものをとるようにする。
2. とくに動物性の高脂肪摂取を減らす。
3. 調理肉(サラミ・ベーコン・ソーセージそしてハム)を1日90g以下に。
4. 塩蔵食品はほどほどに。
5. やけどするような熱い食品と飲み物を避ける
6. アルコールは1日に女性は一杯、男性は二杯まで。
7. 体重を管理し、BMIが18.5から24.9以内になるように維持。
8. 適度な運動を1日に30分以上行う。

※BMI：肥満指数：Body Mass Index, 体重(kg)/身長×身長(m²)

野菜中心の食事とストレス緩和は、再発性の前立腺がん患者の治療に役立つという上記を裏付ける研究があります(文献3)。ストレス緩和に瞑想、ヨガそして太極拳を受けさせています。

3. 緑茶消費量で死亡率が？

{心血管疾患死亡率の減少}

お茶は水分に次いで最も世界で消費されている食品です。これほどの多数例、長期間観察の緑茶に関する臨床統計はこの論文が初めてです（東北大学公衆衛生学 栗山教授、文献4）。宮城県内40歳から79歳の5万2029人を対象に1995年から2005年まで追跡調査しています。既往歴にがん、心筋梗塞そして脳血管障害のある方は除外し、経過観察の最終は2006年8月1日といたしました。なお、お茶の1杯は100mlとなります。表1.に示しますように、特に女性の心血管疾患（冠動脈疾患と脳血管障害）を原因とする死亡率と緑茶消費量とは逆相関の関係です。男女間でこのように差が生じる因子としては高血圧や肥満の関与も考えられます。

表1.緑茶消費量と心血管疾患死亡率

緑茶量 杯 /1日	<1	1-2	3-4	≥5	P value for trend
男性	1.0	0.82	0.91	0.87	0.49
女性	1.0	0.68	0.65	0.61	0.006

(数字は Hazard ratio)

文献3、Table 4 改変、登録から3年以内の死亡例は除外して解析。

{がん死亡率に影響なし}

表2で明らかなように男女共、緑茶消費量はがん死亡率に影響を与えていません。この臨床研究の欠点は経過観察を継続できなかった例が13.9%ある事、次に食生活や緑茶消費量は自己申告であることなどでしょう。

表2.緑茶消費量とがん死亡率

緑茶量 杯 /1日	<1	1-2	3-4	≥5	P value for trend
男性	1.0	1.02	1.13	1.04	0.66
女性	1.0	1.34	1.22	1.20	0.53

(数字はHazard ratio)

文献4、Table 4改変、登録から3年以内の死亡例は除外して解析。

文 献

- Huang HY et al. The efficacy and safety of multivitamine and mineral supplement use to prevent cancer and chronic disease in adults: A systemic review for a National Institutes of Health state-of-the Science Conference. Ann Intern Med 2006; 145:372-385
- Holmes S. Nutrition and the prevention of cancer. J Fam Health Care. 2006; 16:43-46.
- Saxe GA et al. Potential attenuation of disease progression in recurrent prostate cancer with plant-based diet and stress reduction. Integrative Cancer Therapies 2006; 5:206-213.
- Kuriyama S et al. Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan. JAMA 2006; 296:1255-1265.

