

# 努力で生活スタイルは変わる



尾田胃腸内科・内科 院長・医学博士  
**尾田 恭氏**

おだ・やすし 1987年熊本大学医学部卒業。国立がんセンター中央病院、同東病院を経て、1997年熊本地域医療センター内視鏡部医長。2002年服部胃腸科副院長、2005年同院長。2009年9月尾田胃腸内科・内科を開業。2007年から熊本大学医学部消化器内科非常勤講師も務める。

がんの予防には、適切な食事と運動が大切。でも、私たちには健康に関する誤った思い込みもあるようです。がん予防に有効であると医学的に証明されている「生活スタイルの改善」について、尾田胃腸内科・内科の尾田恭先生に聞きました。

## 新鮮な野菜・果物を肉の食べ過ぎに注意

がんを予防するためには、体内でがんが発生しにくいメカニズムを働かせることが重要です。がん発生の要因のうち約35%を占めるとされる生活スタイル（食事や運動）。これは私たちの努力で改善が可能です。

食事については、野菜や果物（100%ジュースを含む）、玄米や全粒粉、雑穀などを食べると医学的に良いとされています。それらに含まれるビタミンやミネラルとその他の微量物質が相互に作用して、がんの発生を予防するメカニズムが働くと考えられているからです。野菜や果物は、新鮮なものを毎日350g以上取ってください。

農業の害を心配する人もいますが、微量の農薬が害を及ぼすという証拠はありません。また、保存のための微量添加物も今のところ問題はなようです。お肉については、牛肉・豚肉などの「赤肉」を食べ過ぎると前立腺がん、大腸がん発症の危険性が高まるということが推測されています。世界がん研究基金は、がん予防14カ条を提唱し、その中で赤肉の摂取を、1日80g程度としています。日本人のお肉の摂取量は現在でも米国人の3分の1程度ですが、日本人の大腸がんの発症はこの40年間で米国人と同じになりました。お肉の食べ過ぎは日本人には特に影響が大きいと言えます。

運動は乳がん、大腸がん、前立腺がんの予防に有効です。特に男性の大腸がんでは、運動量を増やすにつれ、がんが減ることが証明されました。運動はまた、体重維持・性ホルモンバランスや血糖値（インスリン抵抗性）の適正化、免疫機能の増強と関係があり、生活習慣病全般に良い影響を及ぼします。運動の目安は週5日、各30分以上の有酸素運動を続けるというでしょう。歩行でも結構ですし、通勤を自転車にするなどから始めてみてはいかがでしょうか。

### がん治療後の再発の抑制効果と食事

	乳がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん
野菜・果物を増やす	●	●	●	●
食物繊維を増やす	▲	▲	▲	▲
魚を増やす	▲	▲	▲	▲
大豆を増やす	▲	▲	▲	▲
治療後の運動を増やす	●	●	●	●
脂肪摂取を減らす	▲	●	●	●

●効果がある可能性あり  
▲効果があるという根拠が証明できない  
資料/米国対がん協会専門委員会による「がん患者と食事2003」より

## サプリを過信しない

活性酸素の抑制が、がんの抑制に関係するとされまますので、抗酸化物質を多量に含むサプリメント（栄養補助食品）に、がんの予防効果を期待する人がいます。しかし今のところ、サプリメントでがんが予防できるという医学的な証明はありません。野菜や果物に

がん予防の効果が期待できるとは言い、食材の中の特定の物質だけががん予防効果があるのではないのです。気をつけて欲しいのは、逆にサプリメントの多量摂取です。例えば、ビタミンAを極端に取り過ぎると喫煙者の肺がんを増加させ、

インフラボンを多量摂取すると乳がんを増加させるという医学的報告があります。ですからサプリメントは、あくまで食事の補助と考えるべきです。がん予防のためには、野菜主体の食事にして運動をするという、毎日の積み重ねが重要です。次週は、私の専門の食道がんや胃がんなど、「消化管がんの予防法」を紹介します。

### 尾田胃腸内科・内科

ODA CLINIC 院長 尾田 恭 日本消化器内視鏡学会認定指導医

●診療科目 胃腸内科・内科・内視鏡内科・内視鏡外科

●診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前8:30~午後12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後6:00	○	○	○	○	○	○

~午後3:00  
~午後7:00

●診療の際は、お電話でのご予約をおすすめします

●休日 日曜日・祝日・土曜日の午後

交通センター 熊本市役所 ●

代官橋 ●

地域医療センター ●

産業道路 ●

公園 ●

南熊本大通 ●

南熊本駅 ●

熊本市 ●

熊本市役所 ●

熊本市立病院 ●

熊本市立大学 ●

JA熊本市 ●

JA熊本市内科 ●

尾田胃腸内科・内科 ●

新水前寺駅 ●

山通駅 ●

お車でお越しの際は、FACTY熊本の駐車場をご利用ください。(無料券発行)

〒860-0812 熊本市南熊本1丁目9-25 ACTY熊本2F FAX096-375-0029

TEL096-375-0028

ホームページ <http://www.oda-gi-clinic.com>