



肥満と食べすぎもすい臓がんにとりあえずキャベツを食べよう

喫煙と高齢は、致死率のきわめて高いすい臓がんになる可能性を高める危険因子だ。最近の研究で、肥満と食べすぎも危険因子かもしれないことが分かってきた。

Nature News Service 2000.03.01

すい臓がんは、アメリカ国内では死亡者数で種々のがんの中で第5位にあたりますが、がん患者数で見れば第10位です。患者数は少ないのですが、すい臓がんになった人の95%以上が死んでしまいます。すい臓がんの兆候は腹痛などわずかで、すい臓は胃の後ろ、体の深い部分にあるため、診断や手術が困難だからです。従って、すい臓がんが見つかったときには、がんが広がった後のことが多く、すい臓がんと診断された患者の平均生存期間は、わずか3カ月しかありません。

すい臓がんになる因子の中で最も重要なものは喫煙と高齢であると知られていましたが、最近の研究で、肥満と食べすぎも危険因子かもしれないことが分かってきました。すなわち、食べすぎで太りすぎの人は、すい臓がんにかかる可能性が70%も大きくなるということです¹。しかし、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツをたくさん食べれば、この危険性が50%下がるらしい事も同時にわかってきました。

米国の患者526人に面接を実施し、患者のライフスタイル、食習慣、家族のがんの病歴を、同じような素性だがすい臓がん患者ではない人々と比較した結果、驚くにはあたらないが、喫煙はすい臓がんと関係があることが分かりました。けれど、喫煙は原因の25%の説明にしかならず、残りの75%ははっきりしないままでということです。

また、肥満、大量の食物の摂取、野菜の不足も、すい臓がんの危険性を高めるという証拠が増えています。ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、芽キャベツなど、酸化防止物質に富む野菜は、がんを防ぐにはもっともよいとされています。運動も、がんにならないためには重要なようで、たくさん食べていても平均的な体重の人は、すい臓がんになる危険性は高くないことが分かっています。

ただ、一方では今回の研究では、すい臓がんになる危険性を著しく高めるような際だった危険因子は見つかっておらず、すい臓がんの原因を正確に特定するには、まだ不十分だという指摘もあり、今回の研究の最大の問題点である、食事内容に対する患者の曖昧な記憶をもとにした解析結果である点を解決する研究方法を開発することが期待されていますが、患者が発生してから死亡するまでの期間があまりに短いために、研究は非常に困難となっています。

¹ 米国立がん研究所（メリーランド州ベセスダ）の Debra Silverman らの研究