

腸を健康に、善玉菌増やそう

がん社会 を診る

中川 恵一

上りますが、中学生では5%程度まで減っています。

米国でも、かつて胃がんがトップだった時代もあります。が、今では白血球や脾臓(すいぞう)がんより少ない希少がんになっています。日本よりずっと早く冷蔵庫が普及して劇的に減ったのです。日本でもさらに胃がんは減っています。

胃がんに代わって今、日本で患者数が最も多いのが大腸がんです。感染型・アジア型

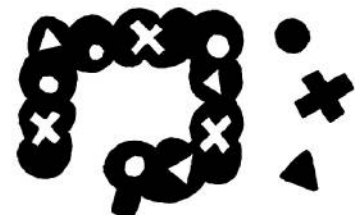


イラスト 中村 久美

の胃がんと異なり、大腸がんは肥満や運動不足、座りすぎ、肉食などがリスクを高めます。「欧米型」のがんの代表です。胃がんから大腸がんへのトッ

らでています。腸内細菌は細胞をはるかに上回る100兆個もあるといわれます。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、中間タイプの3グループで構成されています。悪玉菌は、肉食中心の食事や便秘などで増えます。腸内細菌のバランスは大腸がんのほか炎症性腸疾患、糖尿病、動脈硬化症など多くの病気で変化することが知られています。一方、健康的な腸内では、ビフィズ

ただ、大腸がんの発症にも細菌が関与しているという研究結果も増えています。

ス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢です。最近では、潰瘍性大腸炎などの治療に、健康な便を患者の腸に入れる「移植」も行われます。

菌周病の原因となる特定の細菌と同じ菌株が大腸がん組織にも発見されたことがきっかけの一つです。重症の菌周病患者では大腸がんの発症リスクが高くなることも分かっています。菌周病の治療によって、大腸がん組織の菌周病菌も減りますから、菌周病の予防が大腸がんの予防につながる可能性もあります。

腸内細菌の評価は便をチェックするのが一番です。黄色がかかった褐色で、臭くない、バナナ状が理想的です。私も便を見ながら試行錯誤の末にたどり着いた乳酸菌飲料を毎日飲んでいきます。さらに、果物や納豆などで、善玉菌を増やす食物繊維を十分に取るように心がけています。

そもそも、大腸には無数の細菌がすみついていて、私たちの体は約37兆個の細胞か

らでています。腸内細菌は細胞をはるかに上回る100兆個もあるといわれます。

私が生まれた1960年(昭和35年)、男性のがん死亡の6割近くが胃がんによるものでした。がんを扱った映画やドラマでも、胃がんがテーマとなってきました。私が敬愛する黒澤明監督の「生きる」や山崎豊子原作の「白い巨塔」を思い出します。

しかし今、胃がんは減っています。胃がんの原因のほとんどを占める「ロリ菌感染が、冷蔵庫や上水道の普及により、減っているからです。

80歳代の感染率は8割近くに