

悪性度高い膵がん

診断や治療が難しいがんの一つ、膵がん。先週の胆のうがんに引き続き、九州大学病院別府病院外科の柴田浩平准教授に膵がん発症の危険因子と予防について解説してもらった。



九州大別府病院 柴田浩平准教授

膵がんは日本で増え続けている病気です。日本での膵がんの罹患数と死亡数は、ともに2万5千人前後とほぼ同数であり、悪性度の高さを反映しています。患者の40%は手術不能な進行した状態で見つかり、手術ができても治りにくい（5年生存率14%）ため、膵がんの危険因子を知り、予防することは重要です。膵の働きを知る上で、ハ

負担軽減の食事心掛けて

ウエル氏の著書「Food Enzymes Health and Longevity」(1994年)の一節を紹介します。

膵は脊椎動物から存在しますが、人間の膵の重さは、体重比で見ると0.14と、羊(0.049)や牛(0.068)と比べ2倍以上と顕著に大きい特徴があります。これは人間が加熱した食品(消化酵素が活性を失った食品)を食べてきたことが原因と考えられています。実際ラットに加熱した炭水化物を150日与え続けると、膵と唾液腺(消化腺)が20〜30%大きくなります。

食種も膵の大きさに影響しており、米飯(加熱した炭水化物食品)が主食のフィリピン人とレア肉が主食の米国人では、フィリピン人の膵が25〜50%大きいそうです。また草食動物の唾

喫煙、飲酒、肥満にも注意

液には消化酵素が含まれておらず、肉類など多様な食品も消化腺に負担となっています。動物の膵がんはまれなので、人間に起こりがちな膵への過剰負担状態は、膵がん発症の原因である可能性があります。

膵がんの危険因子(リスク)は、現在まで数多く報告されています(表)。喫煙はほぼ全てのがんに共通したリスクです。アルコールも高い膵毒性を有しており、1日60g以上の飲酒者や、アルコールが主原因の慢性膵炎患者も、リスクが高まっています。膵へ過剰な負荷が予想される肥満や、膵機能が破綻した糖尿病もリスクです。肉食では調理肉がレア肉よりリスクが高く、調理による発がん物質の発生が原因と考えられています。

一方、リスクを下げる因子には、近年の遺伝子解析の結果などから、血液型O型の人は膵がんになりにくいことが明らかになりました。食物では野菜、果物、食物繊維などの報告があり、魚料理では生鮮である刺し身はリスクを下げ、焼き魚はリスクを高めるとの日本からの報告もあります。

膵がんは体質的要素も絡んで発症しますが、喫煙、過飲酒、過栄養を避け、野菜、果物、刺し身など酵素活性が保持された安全な生鮮食品の摂取を心掛けることは、膵への負担を軽減し、膵がんの予防につながる可能性があります。

膵がん発症と関連する因子

膵がんのかかりやすさ(倍率)	
※疾患	
非慢性膵炎	1.0(対照)
慢性膵炎(アルコール性)	1.3
慢性膵炎(非アルコール性)	1.6
肥満(BMI)	1.0(対照)
25.0~29.9	1.1
30.0~34.9	1.3
35.0~39.9	1.4
非糖尿病	1.0(対照)
糖尿病	1.5
※習癖	
アルコール1日10g以下	1.0(対照)
アルコール1日60g以上	1.5
喫煙経験なし	1.0(対照)
絶煙(喫煙経験あり)	1.2
喫煙(現喫煙者)	2.2
※食品	
レア肉	1.3
調理肉	1.7
炭水化物	1.32
野菜	0.73
果物	0.75
総食物繊維	0.67
果物由来食物繊維	0.76
刺し身	0.52
焼き魚	2.4
※その他	
血液型O型(他血液型比)	0.73

※食品については食事摂取量から5群に分けて、最大摂取量集団/最小摂取量集団で算定
※この表は複数の文献群ごころを基に作成しており、異なる文献間同士を比べることはできない
※倍率の見方:1未満は膵がんにかかりにくい、1より大きい場合は膵がんにかかりやすいことを意味する