

いきいきゼミナール

健康
と
医療

健康と医療についてゲストに語っていただく当コーナー。
今回は「大腸がんとメタボリックシンドローム」についてお話を伺いました。
ゲスト／琴似駅前内科クリニック 高柳 典弘 医師

——大腸がんの原因について教えてください。

大腸がん罹患(りかん)者は、ここ数年急激に日本で増加しており、2005年度の統計ではがん死亡数の男性4位、女性1位になっています。食生活などの環境因子の影響が大きな病気で、日本人における大腸がん増加の原因は、生活習慣の欧米化が関与していると考えられています。

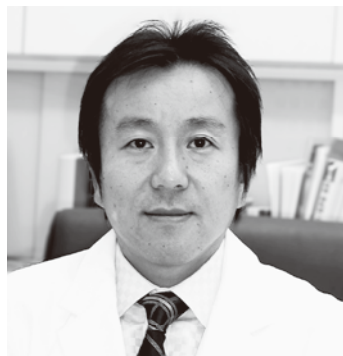
最近の多くの研究により、大腸がんの危険因子として肥満が関与していることが分かってきました。肥満には、皮下脂肪型の肥満と内臓脂肪型の肥満がありますが、大腸がんの危険因子となる影響が大きいのは、内臓脂肪型肥満です。肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症を重複して発症するメタボリックシンドロームが大腸がんの発症に関係していると考えられる

ようになってきました。発がんのメカニズムとして、メタボリックシンドロームの病態の基盤にもなっている「インスリン抵抗性」という状態が主な要因としてあげられます。

——インスリン抵抗性について教えてください。

インスリンの作用は血糖値を下げるだけではなく、脂質やタンパク質の代謝、細胞の増殖など全身の臓器でさまざまな作

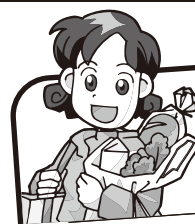
用を発揮しています。このインスリンの作用が弱まった状態が「インスリン抵抗性」です。運動不足や肥満によりインスリン抵抗性が引き起こされ、その分過



剰なインスリンが血液中に増えます。過剰なインスリンはインスリン以外の細胞増殖因子も増やし、これによって細胞が死な

起こし、腫瘍(しゅよう)の発生につながるといわれています。

大腸がん予防法として「身体活動」が一番予防効果が高いということが分かりました。「身体活動」とは、生活の中で体を動かすことの総称で、スポーツだけでなく、家事や労働といった日常生活のなかでの活動すべてが含まれています。身体活動によって肥満を予防・改善し、さらにインスリン抵抗性も改善していくことが、大腸がんにおける予防効果をもたらします。40歳以上で肥満をはじめ、メタボリックシンドロームが気になる人は、積極的に大腸がん検診を受けることをお勧めします。



ミニコラム 食事で予防、生活習慣病 小麦全粒粉でビタミン、ミネラル摂取

自宅でクッキーやパン作りを楽しむ人も多いと思いますが、小麦粉は何を使っていますか？

生活習慣病の予防をはじめとする健康づくりに役立てるなら、全粒粉がおすすめです。一般的な小麦粉は、小麦の皮や胚芽(はいが)部分を取り除いて製粉した精白粉ですが、実は皮や胚芽にこそビタミンやミネラルなどの栄養成分が豊富に含まれています。それらの部分も一緒に製粉したのが全粒粉です。ケーキやパンは精白小麦粉ほどにはふくらみませんが、独特の風味、口あたりがあり、好んで食べる人も多くなっています。

小麦全粒粉で特に目につくのがビタミンB群の豊富さです。炭水化物をエネルギー

に変換するために欠かせないB1は、精白小麦粉の3倍以上。細胞の再生や成長促進に働き、脂質や糖質の代謝を促すB2は2倍以上です。ビタミンEも多く、活性酸素を排除し、細胞膜を保護して過酸化脂質の生成も防ぐので動脈硬化、老化などを抑える働きが期待できます。皮の部分は多くの食物繊維を含んでおり、便秘や大腸がん予防に役立ちます。ほかにも、免疫力を高めるフィチン酸、抗酸化作用があるセレン、フェノール、ステロール、余分なナトリウムを排出するカリウムなどが含まれています。小麦全粒粉は使わないが、栄養は取りたいという場合は、皮部分はふすま(ブラン)として、胚芽はフレーク状になったものが販売されています。

企画制作／北海道新聞社広告局