

最新情報と知識備えよう

「女性ホルモンと腸内細菌」

山梨県産婦人科医会会長 **森澤 孝行**さん



もりさわ・たかゆきさん 竜王レディースクリニック院長。北里大学医学部卒。北里大学医学部産婦人科講師、東京通信病院勤務などを経て1990年に開業し、現在に至る。日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医・山梨県支部理事、山梨県母性衛生学会理事、母体保護法指定医。2015年から現職。

女性の健康に関わる女性ホルモンのエストロゲン（卵胞ホルモン）は、主として卵巣から分泌され、女性らしい体形や月経、子宮・乳房の発育、妊娠・出産・授乳などと密接に関係し、細菌感染を防ぐ働きもあります。

一方、近年は研究が進み、男女を問わず、骨や筋肉、脳、血管、消化管、皮膚、肝臓（コレステロール代謝調節）、すい臓（インスリン分泌調節）などに影響することが分かってきました。男性でも性機能をはじめ全身に作用することから、女性ホルモンという概念を超えた物質として理解した方が良さそうです。

大豆由来成分も有効

女性は40歳を過ぎる頃から卵巣機能の低下によりエストロゲ

ンの分泌量が減少し、更年期障害という不調に悩まされます。さらに老年期になると、エストロゲンの分泌はほとんどなくなり、骨粗しょう症や高脂血症といった生活習慣病、がんのリスクが高まってきます。

こうした中で注目されるのが、エストロゲンとよく似た作用を持つ大豆イソフラボンの代謝物「エクオール」です。エクオールは大豆イソフラボンに含まれるダイセインという成分が、腸内細菌の力を借りて生み出される成分です。更年期障害を和らげ、骨粗しょう症の予防や改善、皮膚や血管の健康を保ち、前立腺

心身の不調は食事に由来

がんなど男性の病気の予防効果も期待されています。女性の乳腺には作用しないという特性から、乳がんの術後でも摂取できるといわれています。

エクオールの摂取にサプリメントを活用するのも有効です。さまざまな製品がありますが、注意点として1日の有効量である10mgが確実に取れるサプリメントを選んでください。

免疫力は母から予へ

私は数十年前から腸内細菌にも注目しています。というのは、最近の子どものアレルギー疾患やキレる大人の増加は、現代人

の腸内細菌の脆弱性（せいじやくせい）に由来しているのではないかと考えられるからです。

人は胎児のときは無菌状態ですが、分娩の過程や母親との接触などにより細菌が体の中に入り、免疫力が付与され、成長に伴い腸管で増殖していきます。母乳にオリゴ糖が多く含まれているのは、オリゴ糖が腸内細菌の良い「餌」になるからです。

腸内細菌の餌として欠かせないのが食物繊維や野菜類です。特に食物繊維は胃腸内をゆっくり移動して糖質の吸収を緩やかにし、食後の急激な血糖上昇を防ぐという特長もあります。血糖の急激な変化は脳に作用し、精神の不安定さに影響します。菓子が主食のような生活は、精神のバランスを崩し、心の病にも関係しているところがあります。

日頃からスローリリース食品といわれるGI値（血糖値の上昇を示す指標）が70以下の低GI食品を中心に、ビタミンB群やタンパク質をバランスよく組み合わせた食事を心がけましょう。また、日本伝統の納豆やぬか漬といった発酵食品は、植物由来の乳酸菌が豊富で、ストレスで乱れた腸内細菌のバランスを整えてくれます。特にこれらから母親になる女性たちには、赤ちゃんに腸内細菌というプレゼントを贈るために、自身の健康保持に努めてほしいです。

GI値による食品の分類

| 高GI食品 | 中GI食品 | 低GI食品 |
|------------|-----------|--------------|
| 白砂糖 110 | うどん 80 | 肉類 45 |
| キャンディー 108 | 胚芽米 70 | 豆腐 42 |
| 黒砂糖 99 | とうもろこし 70 | 魚介類 40 |
| 菓子パン 95 | そうめん 68 | チーズ 35 |
| 食パン 91 | スパゲッティ 65 | 納豆 33 |
| | | 卵 30 |
| | | トマト 30 |
| | | アーモンド 30 |
| チョコレート 91 | そば 59 | ピーナッツ 28 |
| ジャガイモ 90 | ライ麦パン 58 | 牛乳 25 |
| はちみつ 88 | バナナ 56 | プレーンヨーグルト 25 |
| もち 85 | 玄米 56 | キュウリ 23 |
| 精白米 84 | さつまいも 55 | コーヒー 18 |
| | | みりん 15 |
| | | 緑茶 10 |
| | | 紅茶 10 |

(森澤孝行医師提供)

「乳がんを正しく知ろう!~大切な命を守るために~」

山梨県立中央病院ゲノム診療センター長 **井上 正行**さん

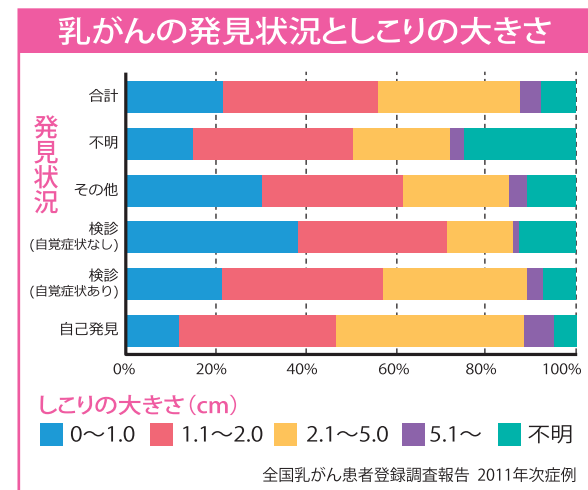


いのうえ・まさゆきさん 山梨県立中央病院乳癌外科主任医長。岩手医科大学医学部卒。山梨大学医学部第一外科乳癌・内分泌グループ助手などを経て、山梨県立中央病院勤務。2014年から同病院乳癌外科部長。16年から現職を兼務。医学博士。日本外科学会専門医、日本内分泌・甲状腺外科専門医、日本乳癌学会専門医・指導医・評議員。

「乳がんは女性のがんで最も多く、近年増加しています。毎年約9万人が新たに診断され、生涯で11人に1人が罹患するといわれます。40歳前後から急激に増加し、40代と60代が発症年齢のピークです。死亡者数は年間約1万2千人。乳がん検診率の高まりから60歳以下の死亡率は下がっており、早く見つけて治療できれば、他のがんに比べて治りやすいといえます」

早期発見するには。

「基本的に、乳がんが1センチ以下であれば転移リスクは10%程度なので、乳がん検診で早期発見することが大事です。厚生労働省では、乳房に異常がない場合、2年に1度のマンモグラフィ（乳房エックス線撮影）を推奨し



HBOCを疑う方とは?

- 若年での乳がん発症
- トリプルネガティブ乳がん
- 両方の乳房にがんを発症
- 片方の乳房に複数回乳がんを発症
- 乳がんと卵巣がんの両方を発症
- 男性で乳がんを発症
- 家系内にすい臓がんや前立腺がんになった人がいる
- 家系内に乳がんや卵巣がんになった人がいる

特定非営利活動法人日本HBOCコンソーシアム 広報委員会 編集
遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)をご理解いただくために(ver.3)より引用
(井上正行医師提供)

「がんには、転移がない『非浸潤がん』と転移を伴う『浸潤がん』があり、乳がんの手術で切除する大きさは、病気の進行度とは関係なく、がんの範囲で決まります。そのため、ステージ0の非浸潤がんでも、がんの範囲が広がれば、全摘になる場合があります」

抗がん剤治療は必要か。

「薬物治療は、乳がんの性格やブタイプ①を五つに分類して行います。分類方法は①がん細胞が女性ホルモンで増殖する②がん細胞の増殖を促進させるHER2タンパクを持つ③がん細胞の増殖力の強さ④です。サブタイプや患者さんの症状により、ホルモン療法、抗HER2療法、化学療法（抗がん剤治療）を選択します。

「県内では、当院のゲノム診療センターと山梨大学医学部附属病院で行っています。HBOCが疑われる乳がん、卵巣がんの患者さんに対しては今年4月から遺伝子検査に加え、HBOCと診断された場合の乳房、卵巣卵管切除の費用が保険収載されることになりました。乳がん診療は日々進歩し、治療成績も着実に向上しています。インターネッ トなど、さまざまな情報がありますが、正しい知識を持ち、乳がんと向き合いたしましょう」

早期発見の鍵は自己検診

ています。しかし、マンモグラフィでは発見が難しいものもあり、私人としては、超音波(エ

が三本柱です。乳がんの症状や性格は患者さんごとに違いますので、この三つを組み合わせた

「がんには、転移がない『非浸潤がん』と転移を伴う『浸潤がん』があり、乳がんの手術で切除する大きさは、病気の進行度とは関係なく、がんの範囲で決まります。そのため、ステージ0の非浸潤がんでも、がんの範囲が広がれば、全摘になる場合があります」

「乳がん全体の約10%が、遺伝性のがんといわれます。このうち2~4%が遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)で、乳がんや卵巣がんを高い確率で発症することが分かっています。遺伝子の変異が親から子に受け継がれる確率は50%で、遺伝しても必ずがんを発症するわけではありませんが、女優のアンジェリーナ・ジョリーさんがHBOCと診断され、予防的に乳房と卵巣、卵管を切除したことが話題となりました」

HBOCの遺伝子検査はどこで受けられる。

「検査と交互に毎年、受けることを勧められています。ただ、進行が早い乳がんなどは検診で見つけにくいので、日ごろの自己検診が重要です。しこりや皮膚のひきつれ、えくぼの有無をはじめ、大きさ、形の違いなど、左右の乳房を見比べ、差がないかどうかを確認してください」

どのような治療法があるか。

「放射線治療、手術、薬物治療

「がんには、転移がない『非浸潤がん』と転移を伴う『浸潤がん』があり、乳がんの手術で切除する大きさは、病気の進行度とは関係なく、がんの範囲で決まります。そのため、ステージ0の非浸潤がんでも、がんの範囲が広がれば、全摘になる場合があります」

病気が進行すると、乳房を全摘するの。

「がんには、転移がない『非浸潤がん』と転移を伴う『浸潤がん』があり、乳がんの手術で切除する大きさは、病気の進行度とは関係なく、がんの範囲で決まります。そのため、ステージ0の非浸潤がんでも、がんの範囲が広がれば、全摘になる場合があります」

従って、誰もが抗がん剤治療を受けるわけではありません」

乳がんは遺伝する。

「乳がん全体の約10%が、遺伝性のがんといわれます。このうち2~4%が遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)で、乳がんや卵巣がんを高い確率で発症することが分かっています。遺伝子の変異が親から子に受け継がれる確率は50%で、遺伝しても必ずがんを発症するわけではありませんが、女優のアンジェリーナ・ジョリーさんがHBOCと診断され、予防的に乳房と卵巣、卵管を切除したことが話題となりました」