

第1講 がん治療において心と体を支えることの重要性について～栄養と食事のはなしを中心に～

質問内容	回答
化学薬品・保存料の摂取は避けた方が良いでしょうか	<p>化学薬品について、医薬品以外でどのようなものを想定しているのかわかりかねるため回答しかねますが、保存料を含む食品添加物についてお答えします。</p> <p>食品添加物は、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されます。保存料のほか、調味料、着色料、酸化防止剤、香料など、様々な種類があります。使用できる食品添加物は、その有用性や安全性が科学的に評価され、厚生労働大臣に認められたものだけです。使用が認められた後も、一日摂取許容量を超えていないか、毎年国民一人当たりの摂取量の調査が行われるなど安全性を確認されています。保存料は食品の微生物の増殖を抑えるために添加されています。食品中で微生物が増殖すると、食品が腐敗したり、食中毒の原因となる微生物が増えてしまう場合もあります。保存料は食中毒リスクの低減、保存性が高まることで食品の広範囲の輸送が可能になるなど、食品の安全性を守る役割があります。</p> <p>がん治療中で、免疫力が低下している場合などは、食品の衛生状態に特に注意が必要になります。頻繁に買いに行けない、少量しか食べられないといった場合には、逆にストックできる保存性の高い食品が役立ちます。</p> <p>食品添加物の中には発がん性を危惧されるものもありますが、食品添加物として使用が認められている量はごく微量であり、前述のとおり安全性が認められたものしか使用されていない背景から、現時点では過度に気にする必要はないと考えます。</p>
食べてはいけないもの、気をつけるものがあれば教えてください	<p>がん全般としては、絶対に食べてはいけないというものはありません。発症・再発リスク低減となれば、講演でもお話ししたとおり、国立がん研究センターから発表された「日本人のためのがん予防法」に記載されている6項目を心がけていただくのが良いでしょう。食生活に関連する3項目のうち、講演で触れなかった2項目について簡単にお答えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・節酒する 適度な飲酒に抑えましょう。適度な飲酒とは、エタノール換算で23g程度です。（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3程度）喫煙と飲酒は相互作用があることにも注意が必要です。（喫煙者の飲酒は量が増えるほどがん発生リスクが高まります。）</li> <li>・食生活を見直す 減塩する：食塩は成人1人1日当たり、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。調査では、塩分摂取量の多い男性で胃がんのリスクが高いことがわかっており、特に塩辛、塩鮭、梅干などの塩蔵食品をよく食べる人は要注意です。 野菜と果物を摂る：野菜と果物を合わせて1日400g摂ることが推奨されています。野菜の副菜5皿分、果物1皿分を目安にすると良いでしょう。熱い飲み物や食べ物は冷ましてから：食道がんのリスクが高くなるという報告があります。</li> </ul>
食事についてもっと具体的に教えてください	<p>限られた時間での講演だったため、食事について具体的に触れる時間がありませんでした。スライド資料(当日配布あり)に、症状別の対処方法を記載していますので、そちらをご参照ください。</p>
体重が減少したときどのように対応すれば良いのでしょうか	<p>まずは、ご自身の食事量を確認してみてください。これまでと比べて食事量が減っている場合、1回の食事量が増やせないようであれば食事と食事の間に捕食(間食)を入れるなど、食事回数を増やしてみましょう。また、少量で効率よく栄養が摂れるよう、医師に相談し栄養剤を処方してもらったり、調理方法を工夫したり少量高エネルギーの食品を活用するのも良いでしょう。栄養指導が受けられる医療機関であれば、栄養士から直接アドバイスしてもらおうと良いでしょう。</p> <p>食事量は変わらないのに体重が減ってくる場合は、消化吸収障害、高血糖など他の疾患が影響していることもあるので、まずは体重減少について医師に相談してみてください。</p>
乳がんを予防する食事、再発しにくい食事はありますか。	<p>基本的には、前述のとおり「日本人のためのがん予防法」に準じるとよいですが、乳がんに限るといくつか注意点があります。</p> <p>まずは、講演でも触れましたが、肥満を予防し適正体重を維持することです。閉経後では肥満で乳がんのリスクが確実に高くなります。また、飲酒も乳がんのリスクが高くなります。閉経後ではリスク上昇が「確実」、閉経前でも「可能性大」とされていますので、適量を守るのが良いでしょう。</p> <p>また、エクオールなどの大豆系サプリメントについては、見解が分かれるところです。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンであるエストロゲンに構造が似ていて、植物性エストロゲンともいわれます。イソフラボンがエストロゲン作用を促進し乳がんのリスクを高めるというデータと、イソフラボンがエストロゲン作用を邪魔することでリスクを低減させるという相反した結果がありますが、大きく見れば大豆食品や大豆食品に含まれるイソフラボンの摂取が乳がんのリスクを下げるという評価となっています。ただし、サプリメントとなるとイソフラボンが含まれる量が全く違ってきます。摂取の上限量を守ることはもちろん、治療に影響する場合もありますので、事前に必ず医師に相談してください。</p>
再発防止のために控えた方が良い食品はありますか？エクオールなどのサプリは摂取しても大丈夫ですか	<p>基本的には、前述のとおり「日本人のためのがん予防法」に準じるとよいですが、乳がんに限るといくつか注意点があります。</p> <p>まずは、講演でも触れましたが、肥満を予防し適正体重を維持することです。閉経後では肥満で乳がんのリスクが確実に高くなります。また、飲酒も乳がんのリスクが高くなります。閉経後ではリスク上昇が「確実」、閉経前でも「可能性大」とされていますので、適量を守るのが良いでしょう。</p> <p>また、エクオールなどの大豆系サプリメントについては、見解が分かれるところです。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンであるエストロゲンに構造が似ていて、植物性エストロゲンともいわれます。イソフラボンがエストロゲン作用を促進し乳がんのリスクを高めるというデータと、イソフラボンがエストロゲン作用を邪魔することでリスクを低減させるという相反した結果がありますが、大きく見れば大豆食品や大豆食品に含まれるイソフラボンの摂取が乳がんのリスクを下げるという評価となっています。ただし、サプリメントとなるとイソフラボンが含まれる量が全く違ってきます。摂取の上限量を守ることはもちろん、治療に影響する場合もありますので、事前に必ず医師に相談してください。</p>