ヤクルトプレゼンツ　下野新聞健康講座「体の中から健康に　体の中から美しく」

健康に関する情報を地域住民に発信するヤクルトプレゼンツ・下野新聞健康講座「体の中から健康に　体の中から美しく」（下野新聞社主催）が11月25日、宇都宮市文化会館で開催されました。第１部は、京都府立医科大学分子標的予防医学特任教授で日本がん予防学会理事長を務める医学博士の石川秀樹氏による「専門医が語るがん予防　～大腸がんで死なせない～」をテーマとした基調講演。そして、ヤクルト本社中央研究所主任研究員で工学博士の伊沢直樹氏のビューティートーク「乳酸菌で素肌を美しく」が行われました。第２部のスペシャルトークでは、自らの乳がん体験を基にがんに対する普及啓発活動を行っている人気タレントの山田邦子氏が「大丈夫だよ、がんばろう！」と題した講演を行い、約800人が熟心に聴き入りました。

（企画・制作　下野新聞社営業局）

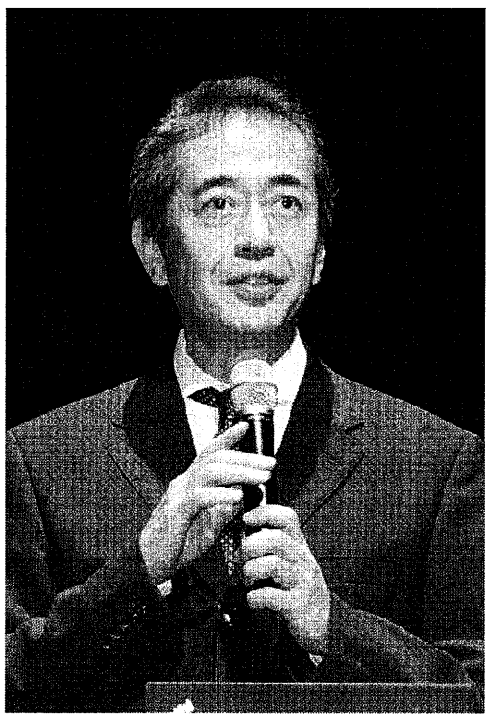
腸を整え健やかに

基調講演

石川　秀樹氏

京都府立医科大学　分子標的予防医学特任教授
日本がん予防学会　理事長・医学博士

乳酸菌で大腸がんを抑制



いしかわ・ひでき　1984年兵庫医科大学卒業後、大阪大学医学部第二内科入局。大阪府立成人病センター兵庫医科大学医学部消化器内科、健保連大阪中央病院消化器科部長などを経て、2008年に現在の職に至る。2017年１月から日本がん予防学会理事長に就任。がん予防、大腸、消化器病、大腸内視鏡、疫学、介入研究のスペシャリストである。

乳酸菌と大腸腺腫の関係

男女ともに大腸がんは非常に増加しています。特に女性の場合、2003年から大腸がんで亡くなる方が一番多くなっています。

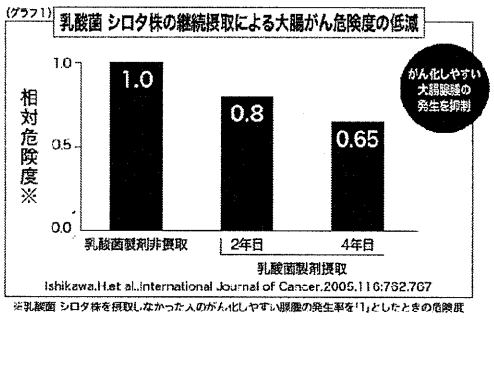
増加の原因は一般的には日本人の食事の西洋化、とりわけ脂肪のとり過ぎと食物繊維の不足とよく言われます。世界中でさまざまな研究が行われ、大腸がんを増やすのはお酒の飲み過ぎと赤身肉の食べ過ぎ、野菜を食べない、運動をしないということです。

大腸がんには、がんになる前の前がん病変である「大腸腺腫」があり、これが1センチくらいになるとがんが発生する可能性が高まります。大腸腺腫を摘除しても、2年後に同じ患者さんを内視鏡で診ると、3人に2人は新しい場所に腺腫が現れます。そこで、1994年にこの腺腫を目印にした食物繊維が大腸がんを予防するかどうかの臨床試験を行うことにしました。

食物繊維に関する研究は世界中で行われていたので、この時、私は食物繊維と合わせて乳酸菌を用いた大腸がん予防のための研究を世界で初めて実施しました。大腸腺腫が2個以上ありましたが、大腸内視鏡検査を受けてすべて除去した40歳から65歳までの男女を、食事指導（脂肪摂取の適正化）＋食物繊維、食事指導＋乳酸菌製剤（乳酸菌シロタ株）、食事指導＋食物繊維＋乳酸菌製剤、食事指導のみという4グループに分けて試験を行いました。約400人を対象に2年目と4年目の大腸内視鏡検査を行い、解析を含めて10年にわたる臨床試験を行った結果、食物繊維を摂取すると大腸がんを予防するものと信じておりましたが、1種類の食物繊維をサプリメントのような形で大量に摂取しても大腸腺腫は予防できないことが分かりました。疫学研究で明らかになっているように、野菜や穀物などさまざまな食材から食物繊維を摂ることは大腸がんの予防につながります。

乳酸菌については、大腸腺腫の発生率が減りました。中等度異型以上の腺腫（がんになりやすい腺腫）の発生率が、乳酸菌を摂取したグループでは4年目で3分の2に減少しました。がんになりやすい腺腫ができにくくなるということです＝グラフ1。

理由を探ってみると、酪酸が増加していることがわかりました。乳酸菌を摂取し腸内で乳酸が増えると、それをエサとする腸内細菌の働きで酪酸が増加します。酪酸は大腸腺腫の異型化を抑えることに有効と考えられます。乳酸菌は免疫機能を整えたり発がん物質を吸着するなど、これらが関係し合って大腸腺腫の発生を抑制することができたと考えられます。またこの研究では、脂肪を減らした人より人は潰瘍性大腸炎の再燃が抑制され、腸内環境が改善されていました。今後、乳酸菌やビフィズス菌の研究が、大腸がんの抑制をはじめ潰瘍性大腸炎の新たな治療法開発の可能性を広げていくものと、私自身も期待しています。



大腸がんを防ぐ生活習慣

大腸がんを防ぐためには、野菜不足を避けて牛肉は1日80グラムまで。飲酒は翌日下痢をしない程度に楽しみ、科学的に効果が証明されている乳酸菌飲料を摂取してください。適度な運動を心掛けて肥満にならないことも大切です。そして重要なのが禁煙です。5年やめただけで大腸がんのリスクはかなり低減します。腸の調子が気になったり、便の状態が変わった時など心配な場合には、ぜひ大腸内視鏡検査を受けてください。

ビューティートーク

伊沢　直樹氏

ヤクルト本社中央研究所
主任研究員・工学博士

秘けつは「健康美肌」と「内外美容」

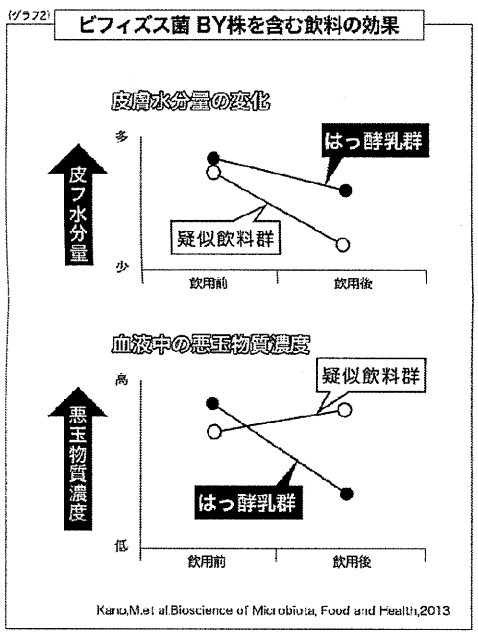
いざわ・なおき　兵庫県出身。2004年大阪大学大学院修了後、ヤクルト本社に入社。ヤクルト中央研究所で同社の発酵技術を化粧品づくりに生かす研究に従事。腸内環境を整えることで肌の内側から、化粧品をつけることで肌の外側から、健やかなお肌をたもつ内外美容の研究に取り組む。

私たちは腸とお肌の関係のアンケート調査を実施しました。この結果、腸年齢が若い人ほど自分の容姿を若く感じる傾向があることが分かりました。また、腸年齢が若い人ほどお肌の悩みが少ないという結果も出ています。皆さんも「お通じがいいとお肌の調子がいい」という実感をお持ちだと思います。それを明らかにするために、ビフィズス菌はっ酵乳と疑似飲料を用いた飲用試験を行いました。

この飲料試験では、ビフィズス菌はっ酵乳を飲んでいた女性はお肌のうるおいがたもたれ、皮フ表面の角層細胞の形態が改善されるという結果が得られました。腸内環境が悪化すると、悪玉物質（フェノール）がつくられます。血液の流れに乗ってフェノールがお肌に届くと、皮フのターンオーバーを邪魔してお肌を乾燥させたり、皮フの状態を悪化させる原因になることが知られています。このことよりビフィズス菌はっ酵乳を飲んでいた女性は腸内環境が改善され、フェノール濃度が低下し、お肌が正常な状態に戻ったと考えられます＝グラフ2。

続いて、乳酸菌はっ酵エキスの話をします。乳酸菌はっ酵エキスには乳酸とアミノ酸が豊富に含まれております。この乳酸やアミノ酸は皮フ本来の保湿成分の約半分を占めています。したがって、乳酸菌から作られたはっ酵エキスはお肌のうるおいをたもつ働きが優れているということです。乳酸菌はっ酵エキスには「保湿作用」「抗酸化作用」「pHコントロール作用」「肌ストレス保護作用」「抗糖化作用」の五つの作用があるのです。

乳酸菌やビフィズス菌を摂り入れて腸内環境を改善し、お肌を美しくすることを「健腸美肌」と呼んでいます。加えて乳酸菌はっ酵エキスを配合した化粧品でお肌のすこやかさを守ることを「内外美容」と呼んでいます。皆さんも「健腸美肌」「内外美容」を毎日の生活に取り入れて、より美しく、健やかな日々を送っていただきたいと思います。



スペシャルトーク

山田　邦子氏

タレント

笑って歌って免疫力アップ

やまだ・くにこ　1960年東京生まれ。81年にドラマ「野々村病院物語」でデビュー。その後、数々のバラエティ番組に出演し人気が沸騰した。89年から８年連続でNHKの好きなタレント１位に輝く。2008年10月に乳がん体験本「大丈夫だよ、がんばろう！」を出版。同年から厚生労働省「がんに関する普及啓発懇談会」メンバーに選ばれる。近年、「乳がん体験と早期健診を呼び掛け」をテーマに全国講演中。宇都宮餃子会永世伝道師。

私は、2007年に乳がんにかかりました。おかげさまで今は元気になって、乳がんを体験してこの12年の間にわかったことを皆さんにお裾分けしたいと全国を回っています。私は、病気になったことによって神様から「お友だち」という最大級のプレゼントをいただきました。そのお友だちの一人、同じ病を体験したくダラダラと過ごす日がありません。機嫌が悪い日もあります。億劫千恵子さんから教えていただいた歌を歌うチャリティーコンサートを行っています。皆さんも笑って、楽しく歌って、免疫力を高めてください。

もちろん、絶好調とはいかない病気です。でも、泣くのも笑うのも一緒、生きているからなんですね。大丈夫、がんばろう！大人だって大声で笑いましょう。皆さん、いつまでもお元気で！

「順番こ」でいきましょう。がんは、手術をして取り除いた後も治療が必要だったり、不安があったりする面倒な日は周りを助けてあげて、てもいいんです。自分が好調

出演者によるフィナーレ

フィナーレには、基調講演を行った石川秀樹氏、ビューティートークの講師を務めた伊沢直樹氏、スペシャルトークで会場を盛りあげた山田邦子氏が登壇し、日頃の健康法やがん予防のポイントなどについてトークセッションを繰り広げました。

まず、日頃の健康管理について山田氏は「暴飲暴食をしないで、バランス良く食事を摂り、きちんと睡眠を取ることを心掛けています」と発言、石川氏は「それは完璧ですね。なかなか人は生活習慣を変えられないものですが、ご病気になってご自身の生活を見直して、そういう意味では貴重な体験だったのだと思います」と感想を述べました。

また、「なかなか運動が継続できない」と話す山田氏に、「大腸がんの予防には運動が大切です。社交ダンスなど体を揺することも有効です」とアドバイス。さらに「気になることがあったら、すぐに大腸がん内視鏡検査を受けてください」と早期受診を促しました。伊沢氏は「お肌のためにも腸を元気にたもってください」と述べ、バランスのとれた食事と乳酸菌を摂る大切さについて話しました。

バランス良い食事　山田氏
気になったら受診　石川氏
腸を元気に保って　伊沢氏

人も地球も健康に
Yakult