

食卓がん予防

井藤久雄

(32)

約1万年前に始まった縄文時代、人々は自然界から木の実やイモを採集して食事の中心にしました。縄文人のごみ捨て場である貝塚の研究から、貝や魚介類をふんだんに食べていた様子が推測されています。青森県の亀ヶ岡遺跡からはカヌなどの海藻が出土しており、塩分の貴重な補給源であったと考えられます。

食用としての海藻消費量は日本、韓国、台湾、フィリピンなどのアジア諸国が圧倒的です。欧米で肥料として重宝されていました。最近はヘルシー志向が高まり、欧米でも食材利用する機会が増加しています。

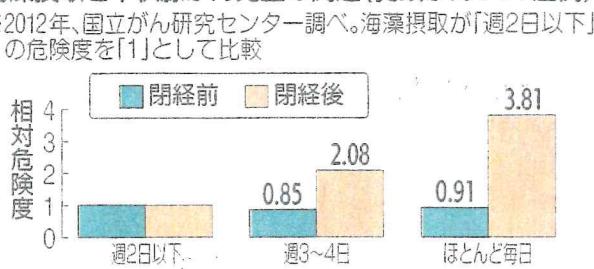


海藻は「海藻多糖類」である食物繊維の宝庫で、炭水化物や脂肪の吸収を遅らせて食後血糖値の上昇を抑制します。便秘にも有効。加えてマグネシウムやカル

ミネラルが豊富です。特筆すべきはヨウ素です。ヨウ素は19世紀初頭、海藻から火薬を製造しているときに偶然発見された元素です。専門家によると、地球上に存在するヨウ素の約70%は海底堆積物にあるとされています。

甲状腺は首の全面にあるチヨウのような形の臓器で、正常では触ることはできません。医学的には良性の腺腫様甲状腺腫と呼ばれます。前置きが長くなりましたが、閉経後には海藻摂取が多いと甲状腺がん発生リスクが明らかに上昇していました(グラフ)。

過剰摂取でリスクも



た。国立がん研究センターは海藻摂取と甲状腺がん発生の関連を研究しました。40~69歳の女性約5万2千人を平均14年半の間追跡して134人に甲状腺がんが発生していました。甲状腺がんの約90%を占める乳頭がんに注目して、解析しました。女性に限って検討した理由は、甲状腺の病気はがんに限らず女性に多いからです。例えば甲状腺がんの男女比は女性が男性の2~6倍です。甲状腺がんの発生には女

た。国立がん研究センターは海藻摂取と甲状腺がん発生の関連を研究しました。40~69歳の女性約5万2千人を平均14年半の間追跡して134人に甲状腺がんが発生していました。甲状腺がんの約90%を占める乳頭

がんに注目して、解析しました。女性に限って検討した理由は、甲状腺の病気はがんに限らず女性に多いからです。例えば甲状腺がんの男女比は女性が男性の2~6倍です。甲状腺がんの発生には女

その仕組みは解明されていません。エストロゲンに甲状腺がん発生の予防効果があり、閉経後にはその効果がなくなつた可能性は否定できません。

余談ながら、2011年3月の福島第1原発事故の水素爆発で、半減期が8日間のヨウ素131を含む多様な放射線性物質が大量に放出されました。

【本日のメッセージ】
昆布のだし汁でヨウ素は十分に吸収されます。和食を中心の食事をしている限り、ヨウ素不足にはなりません。むしろ過剰摂取に留意しましょう。

他方、閉経後には海藻摂取が多いと甲状腺がん発生リスクが明らかに上昇していました(グラフ)。

この数がどうか見解は分かれています。低年齢ほど甲状腺がん発生率が高かつたチエルノブリのような状況は起っています。しかし、これまでの小児甲状腺がん発生率より高いことは事実です。専門家は原発事故の影響は出ていない、と発表していますが、診断方法の改善を含め、今後も大規模検査を継続する必要があります。

この数がどうか見解は分かれています。低年齢ほど甲状腺がん発生率が高かつたチエルノブリのような状況は起っています。しかし、これまでの小児甲状腺がん発生率より高いことは事実です。専門家は原発事故の影響は出ていない、と発表していますが、診断方法の改善を含め、今後も大規模検査を継続する必要があります。

この数がどうか見解は分かれています。低年齢ほど甲状腺がん発生率が高かつたチエルノブリのような状況は起っています。しかし、これまでの小児甲状腺がん発生率より高いことは事実です。専門家は原発事故の影響は出ていない、と発表していますが、診断方法の改善を含め、今後も大規模検査を継続する必要があります。

この数がどうか見解は分かれています。低年齢ほど甲状腺がん発生率が高かつたチエルノブリのような状況は起っています。しかし、これまでの小児甲状腺がん発生率より高いことは事実です。専門家は原発事故の影響は出ていない、と発表していますが、診断方法の改善を含め、今後も大規模検査を継続する必要があります。

放射性ヨウ素で小児甲状腺がんが増加しました。このため福島県は事故当時から、胎児を含む18歳以下の全県民を対象に大規模な甲状腺検査を実施しています。2018年までに16人が甲状腺がん摘出術を受けました。この数がどうか見解は分かれています。低年齢ほど甲状腺がん発生率が高かつたチエルノブリのような状況は起っています。しかし、これまでの小児甲状腺がん発生率より高いことは事実です。専門家は原発事故の影響は出ていない、と発表していますが、診断方法の改善を含め、今後も大規模検査を継続する必要があります。