

SUNDAY NIKKEI

健康

がん社会を診る

中川 恵一

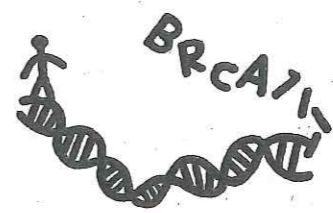
がんは遺伝子が主に加齢によって傷つくことでできる病気です。基本的に遺伝性疾患ではありません。ただし、遺伝性のがんも全体の5%あり、「家族性腫瘍」と呼ばれます。

昨年5月、米ハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、家族性腫瘍の予防のために両方の乳腺組織を切除したと発表しました。彼女

全体の5%が遺伝性

がんの発生確率はそれぞれ約65%、40%に上ります。がん抑制遺伝子には細胞のがん化を防ぐ働きがあります。遺伝子は両親から1つずつ受け継ぎますが、家族性腫瘍の患者では、片方のがん抑制遺伝子に生まれつき異常があるのです。ジョリーさんの場合、母親も若くして卵巣がんと乳がんを発症していますから、母方の家系から異常なBRCA1遺伝子を受け継いだと思われる。

なお、彼女にはパートナーのブラッド・ピットさんとの間に3人の実子がいますが、異常な遺伝子は子供にも50%の確率で遺伝することになり



イラスト・中村 久美

ます。男性に変異型のBRCA1遺伝子が受け継がれると、若年性前立腺がんや男性乳がんを発症しやすくなるため、欧米では予防的な前立腺全摘まで実施されています。がん抑制遺伝子の片方が生まれつき働かなくなっている、残るもう一方の遺伝子に傷がつくだけでがんが発生しやすくなります。これは、坂道を下る自転車の前輪のブレーキが最初から壊れているようなものです。後輪のブレーキが利いているうちは何の問題もないように見えますが、もし、後輪のブレーキも壊れれば大げなつながります。両方のブレーキが壊れるまでには時間がかかりますが、ジョリーさんのように片方がもともと壊れているケースでは発症までの時間が短くなります。家族性腫瘍が若い人に多いのはこのためです。

ただし、遺伝はがんの原因の5%ですから、家族性腫瘍はあくまで例外的です。生活習慣の方がずっと大事です。(東京大学病院准教授)

終末期① 尊厳か延命か悩む家族

知って得るワード

医師が延命医療を開始しなかったり中止したりすることで、刑事事件につながる可能性があります。親が炎天下で車内に小さな子供を置いたままパチンコや買い物をしていた結果、死亡事故につながった場合、親は刑法の「保護責任者遺棄致死罪」に問われます。しかし、自宅で介護していた高齢者の状態が急変した際、家族が病院に連れて行かなかった場合は、保護責任者遺棄致死罪が成立するかどうかは微妙です。

本人が「救急車を呼ばないでくれ」と言ったのかもしれませんが、病院に駆け込めば少なくとも延命できることとなります。実際に、パーキンソン病と

脳梗塞などを発症した夫を、医療費がかかるなどの理由で受診させなかったとして、保護責任者遺棄致死容疑で妻が逮捕され、執行猶予付きの有罪判決が出た例があります。

家族は、本人の尊厳を大切にしたい気持ちと助けたいという気持ちの間で葛藤がおきます。本人や家族の問題でもあると同時に、刑法上の問題でもあるのです。高齢者による救急車の利用が増え続け、病院で亡くなる割合が減らない背景には、こうした問題があることも忘れてはなりません。だからこそ、本人に代わって意思表示をする「代弁者」制度を、早期に規定する必要があります。と思っています。(池上直己・慶応義塾大学医学部教授)

血糖値を高める糖質の摂取を減らして糖尿病の予防や減量に役立てる「糖質制限食」を取り入れる機運が広がりはじめた。特殊な食事療法ととらえられがちだが、専門家の間でも適切に利用すれば効果があると支持する見方が増えている。「減量が必要な人を対象に短期間なら」と、導入する際の条件も徐々に浮かび上がってきた。

「うまく使えば現在のカロリー制限食と同じ効果がある。糖質制限食を否定するつもりはない」。京都府立医科大学の福井道明准教授はこう解説する。

糖質制限食は大きく2種類ある。米国のアトキンス医師が考案したダイエット法に基づく厳しいやり方と、糖尿病患者でもある米国のバインズティン医師が提唱した食事療法だ。炭水化物の食べる量を減らせばよく、食材のカロリー量を計算する面がない。アトキンス医師は通常なら200、300gの炭水化物の摂取量を「1日20、40g」に、バインズティン医師は「同130g以下」を唱えた。糖質は炭水化物から食物繊維を除いた主成分に当たり、摂取制限量はほぼ同じとみてよい。医療機関や栄養士らで容認する声が増えているのは、バインズティン式の「緩やかな糖質制限食」の方だ。

福井准教授は「糖質制限食を取り入れた患者で(血糖値調整ホルモンの)インスリンの効きを悪くする内臓脂肪が減少した。血糖値を管理しやすくなり、大きな利点だ」と強調する。

同時に「配慮しなければいけない点もいくつかある」と付け加える。診療の経験や論

糖質抑えて体重減らす

期間・献立意見分かれる

文情報などから利用者の肥満度、実施期間、糖質に代わり比率が高まるたんぱく質と脂質の割合が異なる。

【肥満の人が実施するのが望ましい】

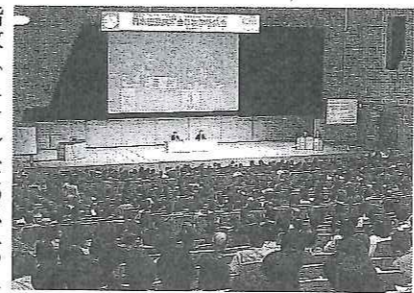
糖質は筋肉に蓄えられ運動時のエネルギーや飢餓になったときの備えになる。体内で糖質が不足すると筋肉などのたんぱく質を分解して糖を合成する反応が自然に起きる。このため一般にやせたい人、糖質制限食は適さない。よく運動する人や力仕事の多い職種の人にも向かない。

日本では体重(キログラム)を身長(メートル)の2乗で割った体格指数(BMI)が25以上の人を肥満としている。福井准教授は糖質制限食を利用してできる人をBMI25以上と決めている。

【継続期間はおおむね半年間】

糖質制限食はカロリー制限食に比べ献立が楽で長続きしやすい。しかしごはんや麺、パンの量が少なく、主食をたっぷり取り慣れた人には物足りなさが残る。「長く続けられない」と、不満を訴える人もいる(福井准教授)。また1年ほど継続すると体重減少の効果がみられなくなり、悪玉コレステロール値が高まり動脈硬化の危険が増すとの調査があり、長期間の利用には消極的だ。

これに対し、糖質制限食の導入に積極的な山田悟・北里大学北里研究所病院糖尿病センター長は「糖質制限で減量し脂質や血糖値の改善が6年間維持された報告もある」と指摘する。「1年以内」と糖



糖質制限食の利用を巡る学会の討議に多くの聴講者が集まった(5月、大阪市)

ご飯やパンの主成分

糖質制限食を利用する際の注意点		
項目	推奨論	慎重論
摂取の割合	1日130グラム以下が基本(同50グラム未満の制限は限定的)	カロリー比率で50~60%(1日130グラム以上必要)
肥満度	特に制限なし	BMI 25以上
実施期間	特に制限なし	おおむね半年間
たんぱく質制限が求められる腎症との兼ね合い	腎症2~3期まで可能	腎症2期は慎重に、3期は不可
その他	妊婦と小児についてはデータが少なく慎重に対応	食料費が高くなる 外食でのメニューが少ない

(注)日本糖尿病学会(2014年5月大阪で開催)での討議をもとに作成

質制限食に条件をつけて容認していた米糖尿病学会が期限を撤廃した動きなども踏まえ「長期の利用にも全く問題はない」と反論する。

国内に決め手となるデータはない。今のところ半年なら問題なく受け入れ可能といえそう。

【たんぱく質と脂質の食材の選び方も考慮】

糖質を減らす分だけ必要なエネルギーをたんぱく質と脂質に求めなければいけない。福井准教授は「動物性たんぱく質を取る人ほど死亡率が高くなる報告がある」と話す。

【本】
現在主流のカロリー制限食に代わる糖尿病患者向けの食事療法を具体的に解説する「『緩やかな糖質制限』ハンドブック」(山田悟著、日本医事新報社)

【インターネット】
糖質制限食の内容や効果に対する質問に専門家が回答日本生活習慣病予防協会の「食事指導に関するQ&A」(http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/2013/seminar/qanda.php)

津田学長は「糖質やカロリーとともに、味わい楽しむ食事を大切にする視点も忘れないうちに」と強調する。(編集委員 永田好生)

糖質制限食を取り入れる場合は脂質やたんぱく質を動物性か植物性にすることがより重要になり「大豆や魚などの食材を選ぶようにした方がいい」と補足する。

帝塚山学院大学の津田謹輔学長は「食事と健康に関する調査は常に不確定さがつきまとい」と、信頼性の高い結果を得る難しさを説く。野菜を先に食べた後に糖質を取れば吸収を抑えられるとの調査があるし、いつ食事をするのが望ましいかを調べる「時間栄養学」という研究からは、夜間に糖質を摂取すると脂肪に蓄積されやすいという結果が出ている。