

最近の婦人科がんの動向

仙台市立病院名誉院長 東岩井久 先生

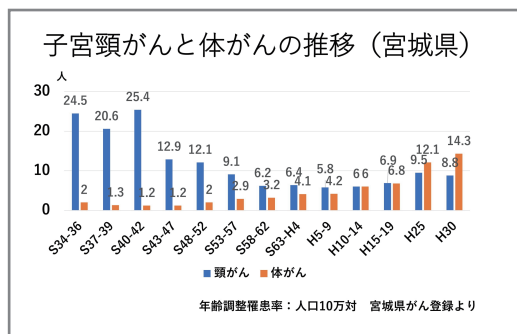
がんの5年生存率が6割を超えるようになり、日本人の2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡している。きよくりNEWS .vol 20で、子宮体がんが増加していることを取り上げたが、それ以来、10年以上経ち、婦人科のがんも当時とはだいぶ趣が変わっている。

子宮体がんは増加し続けている

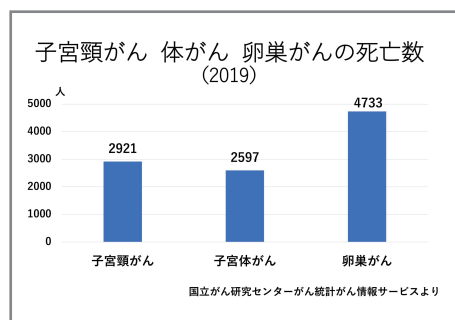
子宮がんの罹患数は、2008年以降体がんが頸がんを上回るようになり、この傾向が現在も続いている。

子宮体がんの発症リスクとして、月経不順、排卵障害、肥満、晩婚、少子化に伴う未産婦の増加、糖尿病、高血圧などのいろいろな因子が挙げられている。体がんは、発症因子や発生の分子構造の差などからⅠ型とⅡ型の二つのタイプに分類されており、Ⅰ型は、体がんの70%以上を占め、過剰な女性ホルモン（エストロゲン）刺激によって形成され、子宮内膜増殖症を経て、発生すると考えられている。Ⅱ型は、エストロゲン依存性がなく、多くは閉経後に発症することが知られており、発がん機序は異なっていると推定され、予後も悪い。

浸潤頸がん（0期のがんを除く）は、初期には全く無症状だが、ほとんどは1回の検査で診断できるので、定期検診が不可欠である。一方体がんに関して上坊らは、無症状の体がんは5%程度とし、有症状体がんと比べ、生存率等に差を認めなかったことから、無症状の女性に対するスクリーニングの意義は低いとしているが、ハイリスク女性では、細胞診と超音波検査を用いた定期的な検診が必要ではないかと筆者は考える。



死亡率が高い子宮頸がんをなくすために、HPVワクチン接種を！



子宮がんの死亡率は頸がんの方が体がんよりも高く、子宮がんの死亡者数は、現在でも依然頸がんが体がんを上回っている。宮城県では、1993年に人口10万対4.0と最低となったが、それ以降は、漸次増加傾向を示しているのも問題である。

頸がんがヒトパピローマウイルス（HPV）感染によって発症することがツールハウゼンによって発見され、がんに進展する可能性が高いHPV16型と18型に対する予防ワクチンが開発された。日本でも2013年より、予防接種法による定期接種が開始されたにも関わらず、わずか2か月後に健康被害の訴えが起り、接種が中止された。（きよくりNEWS vol.68）予防接種が普及していけば、頸がんの死亡が体がんを下回ることが予想される。

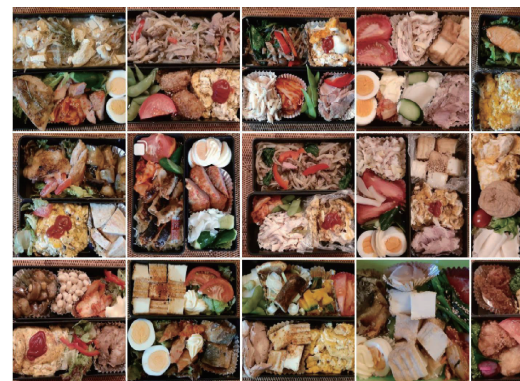
月経痛、不正出血など月経異常に注意を！

子宮がんの増加傾向とともに、卵巣がんも増加傾向が認められ、特に注意したいのは、卵巣子宮内膜症に類内膜型のがんが発症することが明らかになり、注目を浴びている。卵巣がんの病理組織像は極めて多彩で死亡率も極めて高いことが知られており、卵巣がんに対する適切な検診手段の開発が喫緊の課題となっている。子宮内膜症は月経困難症などの月経異常に続発することが知られているので、月経異常にも注意が必要である。

最近耳慣れてきた「高たんぱく」「低糖質」という言葉ですが、私は約5年前からそれらを自分の生活に取り入れています。きっかけは私の次男妊娠と夫の病氣治療でした。

不足しがちな「たんぱく質」

友人に何冊かの本を勧められ、読み進めていくうちに「タンパク質」と「過剰な糖質を抑えること」の重要性について知りました。私たちの体は、骨・軟骨・筋肉・腱などタンパク質が中心となり構成されています。また私たちの体を機能させて調節する酵素やホルモン、さらには心の状態を整える神経伝達物質などの多くもタンパク質が材料となります。ですから、毎日十分な量を摂ることが必要なのですが、通常の食事では、必要量を賄うことが困難なことが多く、不足すれば新しい組織などを体内で合成することが出来なくなるのです。



5年間続けた夫の糖質制限弁当

糖質制限でなぜ健康になるのか

また糖質に関しては、産婦人科医である宗田哲男先生の著書「ケトン体が人類を救う～糖質制限でなぜ健康になるのか～」を読み、目から鱗が落ちる感覚でした。宗田先生は、妊娠糖尿病の妊婦さんを多く受け入れ、糖質制限の食事管理だけで無事に出産までサポートしているという先生で「現代の食生活がいかに糖質過剰になり、肥満や糖尿病などの多くの病気を生み出しているか」を警告されていました。宗田先生は、新生児や胎児の臍帯血や絨毛のケトン体（体内の脂肪の分解によって生まれる物質）の濃度を多数測定し、基準値の20～30倍にもなることを世界で初めて明らかにしました。その結果から「『脳はブドウ糖しかエネルギー源として利用できないので糖質・炭水化物は必須』と言われてきたが、ケトン体も糖と同様エネルギーを生み出すことができる（ケトン体エンジン）。そのケトン食が今では糖尿病や肥満だけでなく、アルツハイマー病やがんなど、多くの疾患に有効として研究が進んでいる」と述べています。また、日本人の食生活といえばお米というイメージですが、そもそも稲作が世界中に広がり定着したのは約4000年前で、それ以前の約700万年間は、人類みな狩猟・採集の糖質制限生活で、人体には本来、穀物に依存して生きる遺伝的システムはないことも指摘されていました。

食事療法で劇的な改善をみせた夫

他にもオーソモレキュラー療法などの本を読み、6年間ステロイドとベーチェット病の薬を服用していた夫を実験台(?)にして、糖質制限・高たんぱく・サプリメントで経過をみたら、夫の血液検査の異常値はたった1カ月ですべて正常化し、体重も10キロ減って肥満から標準になり、その効果に衝撃を受けました。ステロイドの内服量を減らしたことで再発した身体の痛みをとる整体も取り入れ、半年で完全に薬断ちすることができました。とはいえ、糖質制限の食事作りは本当に大変で・・・、今は毎食軽めにご飯も食べるようにしましたが、夫の痛みは再発せず薬も服用せずに体調管理できています。同時期に緩く始めた私も、お肌の調子が格段によくなり、身体も引き締まって、いろいろと恩恵を受けています。母である私が高たんぱく&低糖質&サプリメントで栄養満点な妊娠期を過ごした次男は4035gまで育ち、巨大児だったので産むのは大変でしたが、本当に健康・丈夫で発達の早い子として成長しています。病気をしない上に、情緒も安定しており、栄養の効果を感じています。

私自身、20代ころは栄養への興味関心が全くなく、ひどい食生活で貧血になったりしていましたが、この栄養の知識を得てからは、糖質過剰に気をつけるようになり、タンパク質や良質な脂質はもはや美容液に見えるようになりました(笑)。

臨時休診

GWはカレンダー通りに
診療いたします。

編集後記

本格的な春の訪れを感じる季節ですね。
コロナの動向、世界の動向、いろいろ気になることが多い日々ですが、
日増しに温くなる空気に心が安らぎます。
これから満開の桜を見るのも楽しみです ☺



発行元：村口きよ女性クリニック
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp