

前立腺癌予防のアンチエイジング

獨協医科大学埼玉医療センター泌尿器科准教授

井手 久 満

（聞き手 大西 真）

大西 井手先生、前立腺癌予防のアンチエイジングというテーマでうかがいたいと思います。

まず、前立腺癌は増えてきているといわれ、男性の死因の上位と理解しているのですが、そんな状況でしょうか。

井手 先生のご指摘のとおり、前立腺癌は全癌腫の中で最も増加率が高い男性のがんとなっています。そのバックグラウンドとしては、一つは食事の欧米化で肥満男性が増えてきたというのが疫学的なデータで示されています。もう一つは、PSAという前立腺の腫瘍マーカーの普及によって、早期の前立腺癌が多く見つかるようになったこともあるかと思います。

大西 肥満以外に何か、例えば喫煙とか、ほかのリスクファクターもありますか。

井手 喫煙に関しては、発生率には関与はないといわれているのですが、悪性で死に至るような前立腺癌が喫煙をしている患者さんでは多いことが報告されています。

大西 前立腺肥大症の方も今増えていると思うのですが、前立腺癌と前立腺肥大症ではリスク因子とか背景はちよつと違うのでしょうか。

井手 前立腺肥大症と前立腺癌は全く別の疾患になります。前立腺肥大症の場合、やはりメタボは肥大症のリスクにはなってきます。前立腺癌においては、メタボはリスク因子になるのですが、疾患自体は全く違う。ただ、バックグラウンドとしては似たようなライフスタイルが関係してくるということがあります。

大西 両方とも今増加傾向にあるのですね。

井手 はい。

大西 そうしますと、前立腺による生活習慣というのはどのようなものになるのでしょうか。

井手 先ほど言いましたように、肥満がリスクファクターになります。これは強力なリスクファクターなので、運動をしていただくとか、脂質を抑えたような食事がいいのかなど。前立腺

のprostate life style trialという前向き試験の報告があります。1群は初期の前立腺癌が指摘されても、これまでどおり、テレビを見て、ポテトチップスを食べてごろごろしていただく。もう1群は1日1時間以上ウォーキングをして、サプリを取って、野菜、果物を多く摂る。また、高脂質の食事を抑える。週末にはカウンセラーがカウンセリングしたり、ヨガをやったりする。そういった介入をした結果、生活改善したほうはたった5%ぐらいしか手術やホルモン療法や放射線治療といった治療が必要にならなかったのに対して、非コントロール群では3割近くが何らかの治療が必要になったという報告があります。やはりライフスタイルの改善というのは、がんの進行を抑えるうえでも重要なことと思っています。

大西 加齢の影響もかなりあるのですか。

井手 前立腺癌は高齢者が多くかかる病気なのですが、高齢になるとテストステロンが落ちてきます。我々のデータでは、テストステロンの低い患者さんほど悪性の前立腺癌が出てきています。

大西 テストステロンが高いと腫瘍が増殖するような気もするのですが、悪性度はちょっと逆の感じなのですね。

井手 確かにホルモン療法は非常に前立腺癌には有効なのです。しかし、がんの発生段階においてはテストステ

ロンが低いほうが病理学的な悪性度の高いがんが出たりとか、高率に浸潤がんが多いとか、そういった報告が多くあります。

大西 それは何か理由はわかっているのでしょうか。

井手 テストステロンが正常のほうが正常に前立腺の分化を促進して、がん化に至らない、また、がんの抑制に働くDNA damage responseといったようなシグナル系をテストステロンがうまく働かせて、がん化を抑制しているのではないかとといったような報告もあります。

大西 そうしますと、むしろテストステロンの低い方に少し介入といいますが、治療をしてあげていったほうが、ある程度いい結果が出ることも考えられるのでしょうか。

井手 テストステロンを上げるのに一番いいのは運動なのです。運動をされている方はがんの罹患率が低いという報告は多くされています。

大西 ご年配になると運動もなかなかたいへんかと思うのですが、先生はどのような運動を患者さんにすすめていますか。

井手 激しい運動をすると逆にテストステロンは下がってしまいますので、軽いウォーキング程度の運動がいいのかなと思います。

大西 例えば1日何歩以上とか指導されますか。

井手 年齢にもよるのですけれども、だいたい8,000歩ぐらいは歩いていただくような指導はさせていただいています。

大西 少し早足で何分ぐらいになるのですか。

井手 だいたい40分ぐらい歩いていただく。少し多めにというところですね。

大西 それでは次に、前立腺によい食べ物についてうかがいたいのですけれども、どういったものが今知られているのでしょうか。

井手 多く研究されているのは豆類に含まれるイソフラボンがよい。特に納豆などはよいと思うのですが、イソフラボンは疫学的に前立腺癌の抑制効果がある。あと、カレーの中に入っている香辛料、ターメリック中の強力な抗酸化物質であるクルクミンが前立腺癌の予防にいいのではないかとわれています。クルクミンは特に前立腺のがん細胞の中のテストステロンの合成を抑えて、自動車のガソリンを抜いていくような作用があることがわかっています。クルクミンのようなサプリメントもいいのではないかと考えています。

大西 タマネギ類などはどうなのでしょう。

井手 タマネギ類に関しては、前立腺癌の予防効果で立証されているものは今のところありません。

大西 先ほどお話しされた食べ物は何かスタディである程度データが出ているような食べ物なのでしょうか。

井手 豆類に関しては多くの疫学的調査がありますし、クルクミンに関しても摂取量が多いとがんの予防の効果があるのではないかとということがいわれています。ただ、実はカレーでいうと100杯ぐらい食べないといけないというような量になりますので、クルクミンのサプリメントをおすすめしています。

大西 サプリメントは実際に手に入るようなものですか。

井手 クルクミンは非常に腸管からの吸収率が悪いので、それをナノ化したクルクミンが出ています。こういったものの摂取によって前立腺癌の予防の効果が少しでも出ればと思っています。

大西 日常臨床の現場で、運動しなさいということと、食生活はあまり脂肪が多いとかメタボになってもいけないわけですね。

井手 そうです。

大西 どのように指導されていますか。

井手 運動をしていただきながら、高脂肪食は避けていただいて、例えば肉にしても霜降りではなくて赤身の肉を摂っていただくとか、魚も前立腺癌の予防にいいというデータがありますので、魚をよく摂っていただくような

話もしています。

最近のデータは ω 脂肪酸とか、コントラバーシアルなデータも出てきていますが、悪い脂質を含むのではないところから、魚もすすめさせていただいています。ただ、がん予防という点では疫学的データというのはなかなか解釈に難しいところがあります。

大西 たばこに関しては、抑えないといけないのでしょうか。

井手 悪性の前立腺癌を増やしてしまうので、禁煙をおすすめしています。

大西 今後ますます高齢の方が増えてくると思いますが、これからは前立腺癌はかなり増えてくると予想されているのでしょうか。

井手 前立腺癌の死亡率は実は上げ止まりになってきています。早期がんが見つかってきたということが一つ。

大西 PSAの普及ですかね。

井手 今、ダヴィンチなどによる前立腺癌の治療もありますので、早く見つけて治療した患者さんの死亡率自体は下がってきているかと思えます。

大西 高齢の方であまり進行しない前立腺癌もありますよね。

井手 病理組織学的に前立腺癌の悪性度を判定するグリソンスコアというものがあります。悪性の前立腺癌は積極的な治療が必要ですが、悪性度が低い前立腺癌に関してはそのまま無治療でも天寿を全うできる患者さんも多くいます。

大西 その辺を見極めるのも重要ですね。

井手 悪いがんにならないためには、やはり禁煙も含めてライフスタイルを改善していただくというのが重要かと思えます。

大西 悪性度の高い方というのは少し年齢は若い層になるのでしょうか。

井手 特に家族歴のある患者さんなどは、お父様が前立腺癌であると自分自身が前立腺癌になる確率が2倍ぐらいい上がってしまいますので、そういった患者さんは特に注意が必要だと思います。

大西 食生活とか生活環境が似ているとか、遺伝子的な背景とか、何かいわれているのでしょうか。

井手 ファミリアルな前立腺癌というのも実際ありまして、そういった方は遺伝学的なバックグラウンドが大きいのではないかなといわれています。

大西 そういう場合は気をつけなければいけないですね。

井手 そうですね。

大西 PSAも値が高いから悪性度が高いというわけでもない場合もありますよね。そのあたりはどのように考えたらいいですか。PSAがちょっと引っかけたら、次にどうするかとか、その辺はどうですか。

井手 おっしゃるとおりで、PSAが少し高くてリスクがある方に関してはMRI検査をおすすめしています。

大西 MRIが有効なのですね。

井手 MRIによって今かなり診断ができるようになっていきます。

大西 かなり早期に見つかるようになったということですね。

井手 そういった患者さんの場合には積極的な治療介入が必要になるかと思えます。

大西 どうもありがとうございました。