

生活習慣病とがん発症との相関性？

日本人の平均寿命は、平成25年の統計によると、男性で80歳、女性では87歳を超え、100歳を超える人数も6万人を超えました。このように、寿命が延びるにしたがって、罹る病気も慢性疾患が多くなってきました。特に患者さんの数などで注目を浴び、社会的問題となっているのが、糖尿病をはじめとする“生活習慣病”です。糖尿病の患者さんの数は現在800万人を超え、数年中に1000万人になると言われ、東京都の人口に匹敵する患者数に届くと言われております。

糖尿病以外にも、寿命が延びることで患者さんの数が増えている疾患として、認知症などの脳神経疾患や、がんがあります。がんに関しては、数年以内に二人に一人はがんになる、とまで言われております。

なぜ、年をとるにつれて“生活習慣病”のような病気が発症するのでしょうか？いくつか原因が挙げられますが、病気の名前からわかるように、長年にわたる生活スタイル、食生活の影響がこれらの疾患発症の要因となっていることは良く知られております。体は年を重ねるに従って老化します。理由は人間の体を構成する60兆個の細胞が時間をかけて機能を正常に保つことが出来なくなっていくからです。

生体機能を正常に保つ作用の一つに“抗酸化作用”があります。“抗酸化作用”というのは生体内で産生される“活性酸素”を除去する作用のことです。“活性酸素”、という文字からも想像できるように、活性化された酸素は生体に必要なエネルギー産生に重要な役割を果たし、細胞が元気に活動するために必須な分子です。酸素は血液により全身に運ばれ、その中の2-3%が活性酸素に変化するとと言われております。余分な活性酸素は、消去酵素・ビタミン・ミネラルなど抗酸化剤により無害化（抗酸化作用）されておりますが、消去されずに残った活性酸素は、細胞に傷害を与え、その機能が正常に働かない状態にして、種々の病気の原因となります。細胞に傷害が起これば、細胞は正常な機能を発揮できなくなり、死滅することが知られております。

興味あることは、代表的消去酵素である、SOD（スーパー・オキシド・ディスムターゼ）の活性は20代をピークに減り始め、50代では半分以下で、80代では激減することが知られております。この結果は、生活習慣病の発症率が40代から増加傾向にあることと相関してあります。

II型糖尿病の原因として悪玉活性酸素が挙げられていることが良く知られております。糖尿病による合併症として、眼・神経・腎臓疾患は有名ですが、これらに限らず他の生活習慣病の発症率が増加することが最近の研究で明らかになっております。例えば、がん発症率に関しては、肝臓がんで約2倍、大腸がん・乳がんで1.2-1.5倍高くなると言われており、前立腺がんの併発は低いと報告されております（Giovannucci E et al, Diabetes Care 33, 1674, 2010; Rugbjerg K et al, Int J Cancer 131, 1904, 2014）。また、認知症に関しても血糖値が高いと認知症になる割合が40%増加する（平均160 mg/dlの患者と190 mg/dlの患者比較 Crane PK et al, N Eng J Med 369, 540, 2013）という報告もあります。

フラボノイドを含むポリフェノール類が強い抗酸化作用を有することは多くの研究から実証されており、加齢に伴う抗酸化力低下を防ぐ効果を有することも報告されております。老化は避けられない生理現象ですが、正しい食生活と運動、そして適切なサプリを摂ることで、元気な体を長く維持することが可能となります。