

『乳がんと牛乳ーがん細胞はなぜ消えたのか』

ジェイン・プラント 著

佐藤章夫 訳

径(こみち)書房 2008年10月3日発行



プラント教授は、乳製品を完全に断ちきることによって、再発・転移をくり返す自らの乳がんを克服しました。その闘病生活を描いた書物が2000年に出版されたとき、医師や、患者支援団体、栄養関係者から激しい批判・非難の嵐が巻き起こりました。非難はすべて、「乳製品は健康に悪い」というプラント教授の見解に反対するものでした。

しかし、その後、医学界の風向きが少しずつ変わりました。医師でないプラント教授が2005年、本書をはじめとする医学関連書の執筆が認められて、英国王立医学協会の終身会員に推挙されたのです。

みなさんは、ミルクは純粋な白い液体で、ビタミン・ミネラルなどの栄養素をたくさん含む健康的な飲み物だと考えていらっしゃるでしょう。しかし、これは巧みに作り上げられた幻想です。みなさんは驚くでしょうが、ミルクは、新生児の特定の部位に働いてその部分の成長と発達を促すために、たくさんのホルモンやホルモン様物質を高濃度に含

んでいる液体(ホルモンカクテル)なのです。ミルクは新生児の細胞分裂を促進します。このため、古来、ミルクは「白い血液」とも言われてきました。離乳期を過ぎた哺乳動物はミルクを必要としません。人間は、離乳期後にもミルクを飲み続ける唯一の動物です。

牛乳は急速に生長する子ウシ(体重が1日に1kgも増える!)にとって完璧な飲み物ですが、人間の子ども(体重が1kg増えるのに1ヵ月かかる)には無用の飲み物です。ましてや大人には害毒以外の何ものでもありません。

つまり、ミルクは、それが人間のもの(母乳)であれ牛のもの(牛乳)であれ、親から新生児に伝えるべき数百種類もの化学物質を含んでいるのです。要するにミルクは、同種の動物の子どもの成長・発育に適うように精密に造られた非常に複雑な生化学的液体なのです。牛乳が悪い飲み物というわけではありません。それはすばらしい飲み物です、ただし子牛にとって。ここに牛乳問題の本質があるのです。

乳房の大きさ、重さ、感じやすさ、さらにはその健康状態は、血液中を流れている微量の生理的物質「ホルモン」の影響を受けています。思春期には、成長ホルモンがインスリン様成長因子1(IGF-1)の分泌を促し、その刺激によって乳房が大きくなります。

新生児の細胞分裂を刺激するようにデザインされた物質を、成熟した人間が口にしたらどうなるのでしょうか。ミルクに含まれているIGF-1は、細胞の分裂と増殖を刺激し、その作用は細胞の分裂増殖が最も盛んなとき(乳児期と思春期。成人ではがんに罹ったとき)に発揮されるという特徴があります。

人間の一生の中で、血液中のIGF-1濃度が最も高くなる時期は思春期です。思春期に乳腺が発達するのは、IGF-1が乳腺細胞の分裂・増殖を刺激促進するからです。牛乳から入るIGF-1は、同じメカニズムで、乳がん細胞の分裂・増殖を刺激するのです。

あまりにも長いこと、私たちは「何パーセントかの女性が乳がんになるのは仕方がない」という考えを疑いもせず受け入れてきました。乳がんにならずに済む方法があるなどとは考えてもみなかったのです。だか

ら、医学・科学・政治・経済のあらゆる分野で、莫大な資金と労力が、乳がんという恐ろしい病気をできるだけ早期に発見して速やかに治療するということだけに費やされてきたのです。

しかし、実際は違います。

私たちは、タバコを吸えば肺がん、過度に日光(紫外線)に当たれば皮膚がんになる危険性が高くなることを知っています。だから、肺がんや皮膚がんを避けるための行動を自分で選択することができます。しかし、乳がんに対しては無力感に陥るばかりです。乳がんを避けるのにどうしたらよいのか誰も教えてくれないから、具体的な予防行動を何一つとることができないのです。もちろん、年齢が高いこと、母親・姉妹に乳がん患者がいることなどが乳がんの危険因子であることは十分語られています。しかし、このようなことはすべて、自分ではもはやどうしようもないことではありませんか。

プラント教授は、多数の科学的証拠に基づいて、乳がんの根本的な原因が乳・乳製品にあることを世界で初めて明らかにしました。

世界中のすべての女性が乳がんにならないために、万が一、乳がんになってしまったら再発・転移を防止するために、本書を活用していただくことが、著者・プラント教授の願いです。

プラント教授は、自らが乳がんになるまでは、牛乳・乳製品の愛好者でした。身体によいと信じていたからです。乳がんになる前は、低脂肪牛乳を大量に飲み、たくさんの乳製品を食べていました。料理には脱脂粉乳を使いましたし、低脂肪チーズとヨーグルトもよく食べていました。牛乳・乳製品はプラント教授の主要なタンパク質源だったのです。それに、安価で脂肪の少ないひき肉を使ってハンバーグやスパゲッティ・ポロネーゼを作ってお子さんたちとよく食べていました。この安いひき肉は乳牛の肉だったのです！

しかし、乳がんの真犯人に気付いたとき、プラント教授は一切の牛乳・乳製品を直ちに止めることにしました。チーズ、バター、ヨーグルトはもちろん、乳製品を含むほかの食品も全て流しとごみ箱に捨てました。市販のスープ、ビスケット、ケーキなど、いかにたくさんの食品が牛乳・乳製品を材料として含んでいるかを知って改めて驚いたと、プラント教授は語っています。

日本でも乳がんが急速に増えています、「なぜ、乳がんが増えるのか」と問われると、ほとんどすべての専門家は「食生活の欧米化」という曖昧な言葉で逃げてしまいます。「食の欧米化」とは何でしょうか？ 和食と洋食を一言で表わすなら、和食は味噌・醤油・鰹節・昆布の風味で、洋食はバター・クリームのお香りのする食事です。「食の欧米化」とは、日本人が牛乳・バター・クリーム・ヨーグルトなどの乳製品を口にすることになったことを言うのです。食の欧米化が乳がん増加の原因なら、食生活を変える(乳・乳製品を食べない)以外に、日本女性を乳がんから救う方法はありませぬ。それなのに、乳がんの専門家が、早期発見・早期治療というお題目ばかり唱えているのは情けない限りです。

プラント教授が勧める乳がん予防の食事の基本は、乳製品(乳牛の肉を含む)を食べない、大豆製品をたくさん食べる、新鮮な野菜・海草・果物を食べるという3点に尽きています。乳製品を全く食べないというこのプラント・ダイエットの実践は、元来が「穀物＋大豆＋野菜・海草(＋魚)」からなる食生活を送ってきた日本人にはそんなに難しいことではないでしょう。古来、日本には、牛乳を飲み、乳製品を食べるという食習慣はありませんでした。とはいえ、世の中に乳製品が溢れている現在、「乳がん主犯＝牛乳・乳製品」説を心底から納得しなければ、完全な「乳断ち」は至難でしょう。「プラント説」に心から納得したら、その納得を友人と分かち合っていたいただきたいものです。

○初潮を迎えたら・・・○成人式を迎えたら・・・○結婚したら・・・○お母さんになったら・・・○40歳代になったら・・・お読みください。