

『乳がんと牛乳—がん細胞はなぜ消えたのか』

ジェイン・プラント 著

径(こみち)書房

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・転移をくり返す乳がんを克服した。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非難の嵐が巻き起った。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あった。

しかし、その後、医学界の風向きが少しずつ変った。2005年、医師でないプラント教授が、本書をはじめとする医学関連書の執筆が高く評価されて、英国王立医学協会の終身会員に推挙されたのである。

ミルクは、タンパク質・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいる健康的な飲み物だと考えられている。しかし、これは巧みにつくり上げられた幻想である。ミルクは、赤ん坊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む生化学的液体(ホルモンカクテル)である。ミルクは、単に栄養分を与えるだけでなく、細胞の分裂と増殖を刺激して、赤ん坊の急速な成長を促す。このため、古来、ミルクは「白い血液」と言われてきた。

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だが、

人間の子ども(体重が1kg増えるのに1ヵ月かかる)には無用である。ましてや大人には害毒以外の何ものでもない。

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、子どもの成長・発育に適うようにつくられた、数百種類もの化学物質を含む、非常に複雑な液体である。牛乳が悪い飲み物というわけではない。それはすばらしい飲み物である、ただし子牛にとって。ここに牛乳問題の本質がある。

赤ん坊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か。ミルクに含まれているIGF-1は、細胞の分裂増殖が盛んなとき(人間では乳児期と思春期。成人ではがんに罹ったとき)にその力を発揮する。

IGF-1だけではない。現在の牛乳は妊娠している牛から搾られている。したがって、市販の牛乳は多量の女性ホルモン(卵胞ホルモンと黄体ホルモン)を含んでいる。バター・チーズ・クリームなどの乳製品には女性ホルモンがさらに濃縮されている。

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た。乳がんにならない方法がある

などとは考えてもみななかった。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にだけ費やされてきた。

私たちは、タバコを吸えば肺がん、過度の日光（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る。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る。しかし、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。だから、具体的な予防行動を何一つとることができない。もちろん、初潮が早いこと、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きた。しかし、このようなことはすべて、現在を生きている人たちにはもはやどうしようもないことではないか。

乳がんはもともと欧米の風土病である。プラント教授は、多数の科学的証拠に基づいて、乳がんの最大の原因が欧米の食生活に特徴的な乳・乳製品の摂取にあることを明らかにした。世界中のすべての女性が、乳がんにならないために、あるいは万が一乳がんになってしまったら治療効果を高め再発・転移を防止するために、乳製品を完全に避けてほしいというのが『乳がんと牛乳』の著者・プラント教授の願いである。

プラント教授は、自分が乳がんになるまでは、牛乳・乳製品の愛好者であった。健康によいと信じていたからである。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た。料理には脱脂粉乳やバター・クリームを使ったし、低脂肪チーズとヨーグルトもよく食べていた。乳・乳製品はプラント教授の主要なタンパク質源だった。乳がんの真犯人に気付いたとき、プラント教授は一切の乳・乳製品を直ちに止めることにした。バター・チーズ・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た。市販のスープ・ケーキ・クッキーなど、いかにたくさんの食品が乳・乳製品を材料として作られて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る。

日本でも乳がんが急速に増えている。「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が「食生活の欧米化」という曖昧な言葉で逃げる。「食の欧米化」とは何か？ 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・クリームの香りのする食事である。「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ようになったことを言うのである。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）こと以外に、日本女性を乳がんから救う方法はない。それなのに、乳がんの専門家は「早期発見・早期治療」という空しいお題目を唱えるばかりである。

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点に尽きている。乳製品を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。古来、日本には、牛乳を飲み、乳製品を食べるといった食習慣はなかった。とはいえ、世の中に乳製品が溢れている現在、「乳がんの主犯＝乳・乳製品」というプラント説を心底から納得しなければ、たとえ乳がんになっても完全な「乳断ち」は至難であろう。「プラント説」に心から納得したら、その納得を家族・友人と分かち合っていたいただきたいものだ。