

# がん総論Ⅱ — 第5章 がん治療統合マップ ～生活・食事・物質～

<作成: stnv基礎医学研究室>

がんニッチと代謝弱点に基づく統合アプローチ【生活・環境、食事・栄養】 <stnv基礎医学研究室>

方法の分類		がんニッチを作らせない方法 (発がん予防/再発防止)	がんニッチを崩壊させる方法 (治療)
生活・環境	取り入れるべきこと	適度な運動	日光(赤外線～紫外線)
		日光(赤外線～紫外線)	温熱(入浴など)
		温熱(入浴など)	軽い運動
		森林浴(フィトンチッド)	深い睡眠
		自然音(虫・鳥・水)	ストレス緩和
		笑い・快活な生活	森林浴(フィトンチッド)
		スキンシップ	自然音(虫・鳥・水)
		規則正しい睡眠	
		避けるべきこと	慢性的ストレス
	過密なスケジュール		過度なストレス
	睡眠不足		睡眠不足
	運動不足		交感神経過剰
	体を冷やす生活		不必要な薬物投与など
	食事・栄養	摂るべき物	野菜・果物(ファイトケミカル)
玄米(γ-オリザノール)			抗炎症食(野菜・果物)
キノコ・海藻(多糖類)			抗酸化食品(野菜・果物・お茶)
難消化性食物繊維			難消化性食物繊維
発酵食品			発酵食品
避けるべき物		加工肉	高糖質(血糖急上昇)
		ジャンクフード	高脂肪・高カロリー
		動物性食品の過多	乳製品
		ω6過多(アラキドン酸)	炎症を促す食品
		牛乳・乳製品	
	白米中心の食生活		
	合成保存料		
	プラスチック容器食品		

がんニッチと代謝弱点に基づく統合アプローチ【物質(ファイトケミカル・医薬品など)】 <stnv基礎医学研究室>

物質の分類	物質名	主な由来	がんニッチを作らせない (発がん予防/再発防止)	がんニッチを崩壊させる (治療)	がん細胞・がん幹細胞 の代謝を封じる (治療補助)
ポリフェノール	ケルセチン	タマネギ、緑茶	○	○	○
	フィセチン	桑の葉、イチゴ	(○)	○	○
	アピゲニン	パセリ、セロリ	(○)	○	○
	アピゲトリン→アピゲニン	タンポポコーヒー	(○)	○	○
	ルテオリン	シュンギク、セロリ	○	○	○
	レスベラトロール	イタドリ、黒/赤ブドウ	○	○	○
	EGCG	緑茶	○	○	○
	その他カテキン類	緑茶・紅茶	○	○	○
	クルクミン	ウコン、ターメリック	(○)	○	
	ゲニステイン	大豆・大豆製品	○	○	
	ダイゼイン→エクオール	大豆製品+腸内細菌	○	(○)	
硫黄含有化合物	DATS(ジアリルトリスルフィド)	ニンニク、ニラ	○	○	○
	DADS(ジアリルジスルフィド)	ニンニク、ニラ	○	○	○
	スルフォラファン	ブロッコリースプラウト	○	○	○
	オニオンA	タマネギ	○	(○)	
	PEITC(フェネチルイソチオシアネート)	キャベツ、クレソン	○	(○)	
	BITC(ベンジルイソチオシアネート)	キャベツ、パパイア	○	(○)	
	アリルイソチオシアネート	ワサビ	○	(○)	
ラファサチン	ダイコン	○	(○)		
インドール	DIM(ジインドリルメタン)	アブラナ科	○	(○)	
	I3C(インドール-3-カルピノール)	アブラナ科+腸内細菌	○	(○)	
カロテノイド	β-クリプトキサンチン	パプリカ、ミカン	○		
ポリアミン	スペルミン/スペルミジン	小麦胚芽、納豆、ピーマン	○		
多糖類	β-グルカン	キノコ、海藻	○	(○)	
	フコイダン	褐藻	○	(○)	
その他の天然物	ジンゲロール→ショウガオール	ショウガ	○	(○)	
	γ-オリザノール/フェルラ酸/フィチン酸	玄米	○		
	カンナビノイド(CBD)	ヘンプ	○	(○)	
	タウリン	魚介類	○	(○)	○
医薬品 (または治療介入)	ジスルフィラム(ALDH阻害)			(○)	○
	メトホルミン(AMPK活性化)		(○)	○	○
	ケトン体(代謝環境の変更)		(○)		○