

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	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	
	慢性的ストレス	体温低下
	過密なスケジュール	過度なストレス
食事・栄養	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	不必要的薬物投与など
	大気汚染(排気ガス・タバコ・煤塵)	
	長期の炎症(歯周病など)	
	野菜・果物(ファイトケミカル)	低GI食品(玄米・五穀)
	玄米(γ-オリザノール)	抗炎症食(野菜・果物)
摂るべき物	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
	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过多(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unj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	○	○	
硫黄含有化合物	DArT(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(フェニ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、パパイヤ	○	(○)	
	アリレイソチオシアネート	ワサビ	○	(○)	
	ラファサチン	ダイコン	○	(○)	
	DIM(ジンドリルメタン)	アブラナ科	○	(○)	
	I3C(イドール-3-カルボノール)	アブラナ科+腸内細菌	○	(○)	
多糖類	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	○	
	β-グルカン	キノコ、海藻	○	(○)	
	フコイダン	褐藻	○	(○)	
	ジングロール→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	○	(○)	
	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)		(○)		○