

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	体温低下
		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
		大気汚染（排気ガス・タバコ・煤塵）	
		長期の炎症（歯周病など）	
食事・栄養	摂るべき物	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）
		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-カルビノール）	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	スベルミン／スベルミジン	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	○	(○)	
	ジンゲロール→ショウガオール	ショウガ	○	(○)	
その他の ファイトケミカル	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）		(○)		○