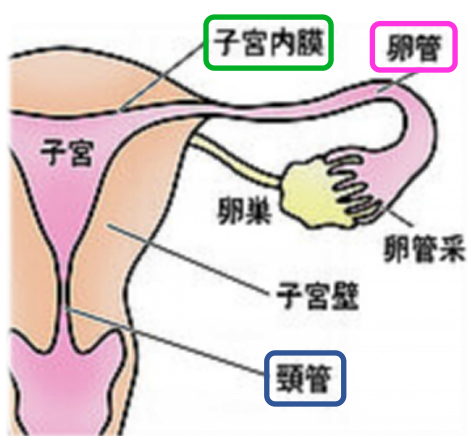


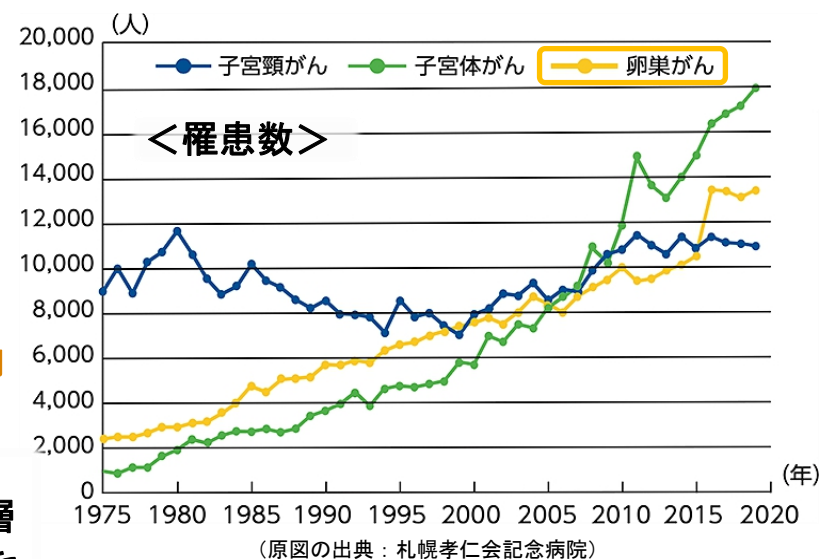


卵巣がんを防ぐための基本的な心構え

卵巣に生じる、がんの殆ど(95%以上)は、卵巣の上皮の部分に生じる表層上皮性腫瘍である。しかし、そのがん細胞の**起源**は、どちらかと言うと卵巣以外の組織、即ち**子宮頸管**、**子宮内膜**、**卵管**であることが多く、それらは経血の**逆流**によって運ばれてきた細胞である。そして、その起源の違いによって**多くのタイプ**に分類されている。

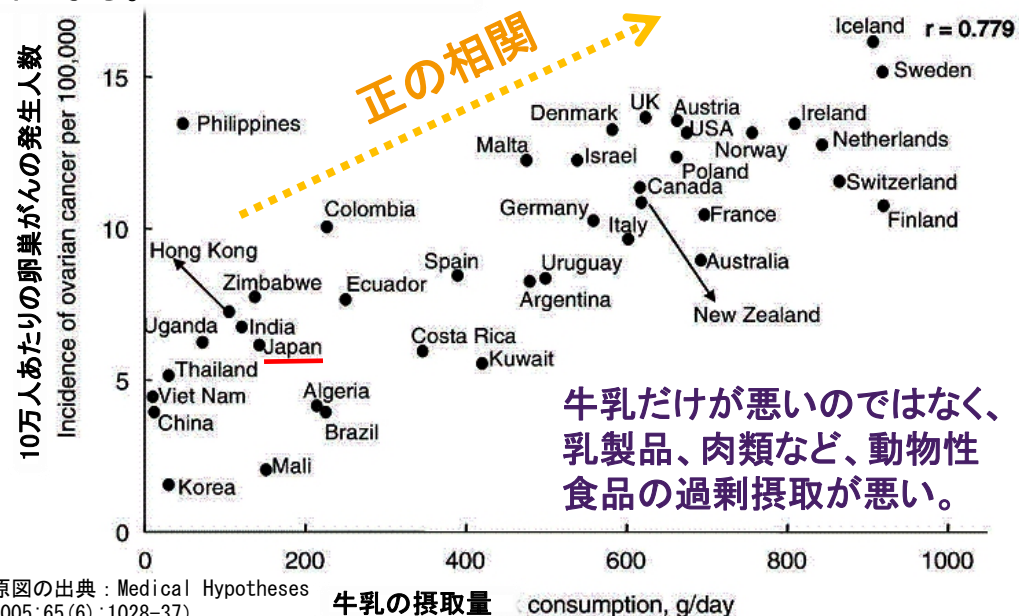
だからこそ、**子宮頸がん**や**子宮体がん**が増えれば、**卵巣がん**も増えることになる。

卵巣上皮ならではの特徴は、排卵をする時に上皮の細胞層の構造が一時的に変化するため、**傷になり易く**、その部分が他部位からの細胞流入箇所となる。従って、排卵の回数が多いことも、卵巣がんのリスク要因になる。



しかし、最大のリスク要因は、**傷になり易い**栄養状態を作っていることである。

下のグラフは、牛乳の摂取量が多い国ほど**卵巣がん**の発症率が高いことを示している。



牛乳だけが悪いのではなく、乳製品、肉類など、動物性食品の過剰摂取が悪い。

卵巣がんを防ぐには、日本古来の和食に徹すること、足りない栄養素はサプリで補うこと、適正体重を維持し、健康体を作ること。

<作成:stnv基礎医学研究室>

