質問どうぞ！

質問をお寄せください。 質問は、本誌とじ込み葉書、郵便葉書、または封書でお寄せください。
［あて先］〒101-0062 東京都文京区小石川5－2－2 わかさビル 株式会社わかさ「質問どうぞ！」係
※なお、応募に当たってご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、本企画以外の目的では使用いたしません。以上には匿名で掲載します。

●牛乳のとりすぎでガンになる？

質問

牛乳のとりすぎはガンを招くと聞きました。くわしく教えてください。

（新潟県・津村達江）

牛乳は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB群などが豊富な飲み物として知られています。しかし、牛乳などの乳製品が特定の部位のガンを誘発する恐れが高い、という驚くべき報告もあるのです。

英インペリアル大学教授のプラント博士は、乳ガンで乳腺を切除したものの、転移をくり返していました。あるとき、プラント博士は欧米人に比べてほとんど牛乳を飲まない中国人に、乳ガンが少ないことに気づきました。そこで、毎日のようにとっていた牛乳や乳製品をいっさいやめたところ、六週間ほどで首に転移していたガンが消えたようです。

そもそも動物の乳には、体の成長に重要な働きを担う、多種多様のホルモン様物質が含まれています。そのホルモン様物質の代表格が、IGF-Ⅰです。

IGF-Ⅰは人間の体内（主に肝臓）でも分泌され、全身の細胞の分裂を促します。思春期を過ぎると、IGF-Ⅰの分泌量は減っていきますが、牛乳などの乳製品を多くとっていると、IGF-Ⅰが体内に多い状態が維持されてしまいます。

牛乳などの乳製品をとっていると、ガンが増えるのはこれが理由とされます。IGF-Ⅰが思春期を過ぎても体内にたっぷりあると、細胞がガン化しやすいと考えられているのです。

乳製品の摂取量が多い人ほど乳ガンの発生率が高まるという報告は、二〇年ほど前からありました。また、四〇カ国を対象にして乳製品の摂取量と乳ガンの発生率との相関を比較した調査でも、乳製品の摂取量が比較的多い欧米では乳ガンの発生率も高く、乳製品の摂取量が少ないアジアやアフリカでは、発生率の低いことがわかっています。

さらに、乳製品のとりすぎは前立腺ガンの発生にも深くかかわっているようです。厚生労働省は、四十五～七十四歳の男性約四万三〇〇〇人を対象にして、前立腺ガンと食生活の関係を調査しました。それによると、牛乳を飲む量が最も多いグループ（一日当たり一五四ミリリットルほど）が前立腺ガンになる危険度は、最も少ないグループ（一日当たり一・二ミリほど）の一・五三倍に上ったのです。

現在のところ、乳製品のとりすぎで危険度が高まるとわかっているのは、乳ガンと前立腺ガンのみです。そのため、現時点で牛乳をやみくもにさける必要はありません。

何よりも乳ガンや前立腺ガンの予防に大切なのは、偏食をせず、野菜や魚、海藻、豆類など、さまざまな食品をバランスよくとることです。特に豆腐や納豆、みそなどの大豆食品は、国内外の調査で乳ガンの予防効果が確認されています。

（健康科学研究所所長　久郷順彦）

●耳アカはむやみに取らないほうがいい？

質問

耳アカはむやみに取らないほうがいいと聞きました。本当でしょうか。

（三重県・奥川幸子）

耳アカは、外耳道（耳の穴の入り口から鼓膜までの部分）にある汗腺や皮脂腺の分泌物に、はがれ落ちた表皮細胞や毛、粉じんなどが混在してできます。

そのため、体のアカを落とすのと同じように、耳アカも頻繁に取り除くほうがいい、と思い込んでいる人は多いでしょう。しかし、これは間違いです。

その理由を述べましょう。第一に、耳アカは耳を保護するうえで有益なものといえるからです。くわしくいうと、耳アカはヘモや軟らかい毛などの小さな塵が耳の中に入らないようにしたり、外耳道の乾燥を防いだりしています。

第二に、誤った方法の耳掃除によって、さまざまな耳のトラブルを招く恐れがあるためです。私のクリニックを訪れる患者さんの中には、耳掃除中に耳アカを奥に押し込んでしまい、難聴を引き起こした人が少なくありません。

また、耳掃除中に外耳道や鼓膜を傷つけ、炎症を起こしたり出血したりする人もいます。これも、耳アカが耳の奥にたまっているに違いないと思い込み、耳かきを必要以上に奥まで突っ込んだためです。

外耳道を覆う組織は、新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）をくり返しています。そのため、炎症などによって創傷治癒の機能が衰えていない限り、耳アカはベルトコンベアーのように耳の奥から耳の穴の入り口まで移動し、自然に排出されるのです。

ですから、簡単にいえば耳かきは必要ないともいえます。どうしても耳アカが気になるという人は、二～三週間に一回くらいの割合で、耳の入り口付近だけを掃除すれば十分です。

そのさいは、まず、周囲に人がいないことを確認しましょう。例えば、耳掃除をしている最中に子供がじゃれついたり、ふざけてぶつかってきたりすると、耳の中を傷つける恐れがあります。

次に、使う耳かきは、片方の耳を掃除したら消毒用アルコールでふき、そのあとでもう片方の耳を掃除するようにしてください。耳の中で細菌やカビが繁殖する例がありますが、その原因は耳かきを消毒しないためです。家族間で耳かきを共用することもできるだけさけてください。

●コラーゲンで髪が太くなる？

質問

コラーゲンをとると、髪に張りやコシが出るのは本当でしょうか。

（大阪府・鈴木美奈）

近年、ドライヤーやカラー染め剤の使いすぎ、紫外線、ストレスなどの影響で、日本の女性の毛髪に悩みやコシがなくなってきた、といわれます。

毛髪にいい成分の一つとして、以前から研究者の間で注目を浴びていたのが、コラーゲンです。コラーゲンは、人間を含む動物の皮膚や骨を構成する硬たんぱく質の一種で、頭皮を含め、皮膚の健康を保つ働きがあるからです。

そうした中、大変に興味深い試験が米国で行われました。それを紹介しましょう。

この試験では、二十一～五十八歳の約五〇人に、一日当たり一四グラムのゼラチン（コラーゲンを熱処理したもの）を六～一四週間とってもらいました。摂取の影響を考慮して、試験は五～九月と一～四月の二回行われました。二回とも被験者の毛髪の直径が、平均で約一〇％も太くなったことが確認されたのです。

ちなみに、ゼラチンの摂取をやめると、六カ月以内に毛髪の太さがもとに戻りました。そのため、毛髪の直径が太くなったのは、コラーゲンの摂取によるためと推測されます。

こうしたことも受けて、明治製菓の研究グループは、魚から抽出したコラーゲンペプチドを含む食品と、毛髪とのかかわりを調べる試験を行いました。コラーゲンペプチドとは、コラーゲンが分解されるときに生じる成分で、コラーゲンをとるだけで体内でも合成されます。

試験に参加したのは、二十～四十九歳の健康な成人女性六四人です。被験者を三二人ずつ二つのグループに分け、一方にだけコラーゲンペプチドを含む食品を八週間とってもらいました。摂取したコラーゲンペプチドの量は、一日当たり五gになります。

こうして、二週間ごとに両グループで頭頂部の毛髪の直径を調べた結果、コラーゲンペプチドをとったグループは、そうでないグループに比べて、毛髪の直径が明らかに太くなっていました。しかも、直径〇・〇八～〇九ミリの毛髪では八週間後に効果が現れ、もともと細い毛髪ほど太くなる効果も大きいことがわかったのです。

この試験では、コラーゲンペプチドを用いていますが、これは複数たんぱく質を調べるためで、ふつうのコラーゲンでも毛髪の健康を保つ効果は期待できます。

コラーゲンを日常の食品から摂る場合は、ゼラチンを利用したゼリーやマシュマロ、あるいは鶏皮や魚などを積極的にとるといいでしょう。なお、魚の場合は、コラーゲンが豊富な皮もしっかり食べてください。

（北里大学北里研究所病院　宮腰典夫）