

知っておきたい最新情報

食生活と子宮内膜症リスク

アメリカのハーバード公衆衛生大学院の研究チームは、果物、特に柑橘類をよく食べる女性は子宮内膜症の発症リスクが低いという研究結果(1)を発表しました。子宮内膜症は不妊症の原因になり得ますが、病気になるのを治療することは困難なことから、予防、もしくは、重症化予防が大切です。そこで、食生活と子宮内膜症のリスクについてこれまでの研究報告をご紹介します。

子宮内膜症とは子宮内膜以外のところに子宮内膜ができてしまう病気で、不妊症の原因になり得ますが、その程度や状態はさまざま、とても複雑です。

実際のところ、子宮内膜症があっても、何の問題もなく自然妊娠できることもあれば、不妊症を引き起こし、治療を繰り返しても、なかなか、妊娠に至らないということもあるというのが現実です。

子宮内膜症、そのものを治療することは困難なことから、妊娠を目指していても、いなくても、予防、もしくは、重症化の予防がとても大切になってきます。

そんな背景から、これまで、食生活は子宮内膜症の発症と何らかの関連があれば、有効な予防方法になるのではということで、多くの研究が行われてきました。

たとえば、イタリアのミラノ大学の研究者らはこれまでの実施された11件の研究結果をまとめています(2)。

その結果、子宮内膜症の女性は野菜やオメガ3脂肪酸の摂取量が少なく、反対に赤身の肉やコーヒー、そして、トランス脂肪酸の摂取量が多いと報告しています。

ところが、それぞれの研究方法が異なり、また、精度にもバラツキが大きく、結果の信頼性はそれほど高くはありませんでした。

そんな中で、今回のハーバード大学の研究は、約10万人弱の女性看護師を22年以上追跡した大規模コホート研究「看護師健康調査2」のデータを解析した結果で、規模が大きく、かつ、追跡期間が長期間に渡る前向き研究で、これまでの研究に比べて信頼性も高いと言えます。

追跡開始時に子宮内膜症や不妊症でなかった対象者、70,835名に対して、1991年から4年ごとに食物摂取頻度調査票を用いて食品の摂取頻度と摂取量を回答してもらい、20年以上!、追跡しています。

そして、腹腔鏡による子宮内膜症との確定診断がなされたのは2,609症例で、果物や野菜の摂取量と発症リスクの関連を解析したところ、果物の摂取が多いほど子宮内膜症の発症リスクは有意に低かったということです。

特に、オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類で、はっきりとあらわれ、1日に柑橘系の果物を1個以上食べる女性は、週に1個も食べない女性に比べて、子宮内膜症のリスクが22%低かったとのこと。

さらに、栄養素でみるとβクリプトサンチンの摂取量と子宮内膜症の低リスクと有意に関連していたといえます。

βクリプトサンチンは、みかんや柿、オレンジに豊富に含まれているカロテノイドの仲間、体内で必要な量だけビタミンAに変換され、強力な抗酸化作用があります。

また、「看護師健康調査2」のデータを用いて脂肪酸と子宮内膜症の発症リスクの関連を調べた研究が過去に発表されています。

それによると、オメガ3脂肪酸の摂取量が最も多いグループの女性は、最も少ないグループの女性に比べて、子宮内膜症の発症リスクが22%低く、トランス脂肪酸の摂取量の最も多いグループの女性は、子宮内膜症の発症リスクが48%高かったと報告しています(3)。

必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の摂取バランスが子宮内膜症の病変の大きさに影響を及ぼすという自治医科大学の動物試験による研究報告(4)もあります。

オメガ3脂肪酸の豊富なえさを与えられたグループでは、オメガ6脂肪酸の豊富なえさを与えられたグループよりも子宮内膜症の病変の組織が縮小していたとのことで、研究チームは、オメガ3脂肪酸の抗炎症作用によるものではないかとしています。

脂肪には、体内で合成することができないため、食べ物から摂らなければならない必須脂肪酸があり、その代表的なものが、オメガ3系とオメガ6系の脂肪酸です。

オメガ3系脂肪酸には、α-リノレン酸、EPA、DHAなど、オメガ6系脂肪酸には、リノール酸、アラキドン酸などがあります。オメガ6系脂肪酸は、一般的な植物油や動物の脂に含まれているので、現代の日本人は過剰摂取気味ですが、オメガ3系脂肪酸は、食の欧米化や、魚の摂取量が減ったことなどから、摂取量は少なくなっています。

脂肪酸は、生理活性物質の原料になり、オメガ3系脂肪酸のα-リノレン酸を基にして、体内で生成されるEPAからは、炎症、アレルギーを抑制する生理活性物質が生成されます。

アルファリノレン酸は、シソ油(エゴマ油)や亜麻仁油などに豊富で、EPA・DHAは、イワシ、サバ、マグロなどの青魚の魚油に多く含まれていることから、これらの魚を意識的に摂取することが大切です。

このように、果物、特に、みかんやオレンジなどの柑橘類を食べ、肉よりも、魚中心にし、加工食品やスナック菓子は控えることが、子宮内膜症の予防や重症化予防にプラスになるかもしれません。

◎文献)

- 1)Hum Reprod. Advance articles published:1 Feb. 2018
- 2)Reprod BioMed Online 2013; 26: 323.
- 3)Hum Reprod. 2010; 25: 1528.
- 4)Fertil Steril 2008; 90: 1496.