

國家圖書館出版品預行編目資料

乳酸菌預防癌症／石田仁男著。 --初版。 --
臺北市：林鬱文化, 2001 [民90]
面：公分。 -(健康の文庫：27)
ISBN 957-452-072-2(平裝)

1. 食物治療 2. 乳酸菌 3. 癌
418.912

90013952

健康の文庫 [27]

乳酸菌預防癌症

NT\$200

石田仁男／著

2001年8月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕 台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕 台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南學院對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕 <http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕 linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7樓之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-072-2



醫學博士

石田仁男

在健康與美容方面都具效果

乳酸菌 預防 癌症

現今雖然癌症病患日愈增加，
但醫學也有日新月異的進步！
本書探討致癌的構造，以及
乳酸菌能有效防止癌症……

LIN YU
林鬱

醫學博士

石田仁男／著

乳酸菌預防癌症

主編介紹

阿曾佳郎——一九三二年出生。

一九五七年畢業於東京大學醫學部。從一九八七年開始，擔任東京大學醫學部教授（泌尿器官科學）。退休後直到現在，仍然擔任診療學會的職員，生活得相當忙碌。為國際泌尿科學會副會長。東京大學名譽教授。醫學博士。專攻泌尿科的內視鏡、惡性腫瘤（癌症）。

努力推廣容易診察腎臟及膀胱並治療的內視鏡的開發，進修基礎、臨床的研究，建立功績，因而得到國際泌尿科內視鏡學會獎、日本醫師會醫學獎等。此外，由於致力於腎臟移植，在一九九〇年得到日本厚生大臣所頒予的感謝狀。

作者介紹

石田仁男——一九四七年出生於福井縣。

一九七四年畢業於弘前大學醫學部，同時進入東京大學泌尿器官科學教室。一九八二—一九八五年擔任青梅市立綜合醫院泌尿科醫長。一九八五年擔任東京都立豐島醫院泌尿科醫長。一九八九年開始擔任勞動福祉事業團——關東勞災醫院泌尿科部長。為醫學博士。作者最近的研究成果之一，就是利用內視鏡切除手術，並應用乳酸菌（整腸藥），來預防膀胱癌復發。本書簡單地解說其效果，適合一般大眾閱讀。他的興趣是旅行，從學生時代，就熱中於拍攝風景照片。

前 言

石田仁男

隨著高齡化社會的到來，癌症患者日益增加了。關於癌症的研究，有著日新月異的進步，能夠早期發現的診斷技術及新的治療法，陸續被開發出來了。雖然癌症不斷地增加，但現在已經不再視為是「不治之症」了。

身為臨床醫師的我，感覺到醫學知識與治療法急速地進步，卻讓患者產生很多的誤解。例如報紙上刊載癌症基因的說法，因此很多人誤以為癌症因素決定於遺傳，不過，這真是一大誤解。

因為與遺傳相比，生活習慣對於癌症的影響更大。尤其深受飲食生活的影響。酸乳酪中所含的乳酸菌能夠有效地防止癌症的發生。本書以探討致癌的構造及乳酸菌的效用為主，包括平常診療時間內與患者的對話中，一些未談及的部分或說明不詳盡的部分，都將藉由本書仔細地為各位說明。

目 錄

前
言／7

序
章·先談一談喜歡喝優酪乳的老婆婆／13

★每天持續喝5～6瓶，抑制末期癌的增殖及轉移／14

★乳酸菌抑制老鼠癌細胞的增殖／18

第1章·逐漸闡明了癌症發生的構造／25

★世界第一長壽國日本的癌症患者增加了／26

★細胞增殖的油門和煞車故障了／28

★癌症是基因的疾病／31

★預防正常細胞癌化／34

★ 只有一個癌細胞還不會成爲癌症／40

★ 容易罹患癌症的人與不容易罹患癌症的人／44

★ 從飲食生活來檢查癌症的危險度／48

第2章 · 腹部內的害菌會製造致癌物質／51

★ 已經歐美化的東方人的癌症／52

★ 每天吃肉的人癌症死亡率較高／54

★ 害菌會腐壞蛋白質、製造致癌的促進因子／59

★ 幫助脂肪消化、吸收的膽汁成分會成爲促進因子／61

★ 膽固醇攝取過多會在體內製造出乳癌的促進因子／63

★ 害菌使致癌物質的害處倍增／66

★ 酸乳酪保存期限比牛乳更持久的理由／67

第3章 · 備受注目的乳酸菌制癌作用／73

★ 肉和魚烤焦部分含有強力的致癌誘發因子／74

★ 乳酸菌能抑制烤肉中所含的致癌物質／77

第4章 · 乳酸菌製劑能抑制膀胱癌的發生 / 101

- ★能吸附致癌物質並將其迅速排泄掉的乳酸菌 / 79
- ★保持腸內酸性、抑制因膽汁酸而造成的致癌促進因子 / 82
- ★乳酸菌製造的乳酸具有消除便秘的作用 / 83
- ★大腸癌較少地區的居民，其腸內乳酸菌較多 / 84
- ★肥胖的女性罹患乳癌的危險率較高 / 86
- ★乳酸菌使膽固醇不易被吸收 / 89
- ★多吃發酵乳製品者不易罹患乳癌 / 92
- ★沒有副作用、效果溫和的乳酸菌製劑 / 94
- ★血尿是發現膀胱癌不容忽視的訊息 / 102
- ★約80%的表在性膀胱癌會反覆發作 / 105
- ★陸續開發出能夠保存膀胱的治療法 / 112
- ★利用乳酸菌製劑使膀胱癌的復發降低25% / 121
- ★乳酸菌製劑可以遏止癌症的惡化 / 125

★雙重抑制致癌的乳酸菌的作用／128

★京友禪的工人中發現職業性膀胱癌／131

第5章·乳酸菌能夠提升身體的免疫力、延遲老化／145

★每天吃酸乳酪能提升身體的免疫力／146

★一百個淋巴球成爲一束、擊潰一個癌細胞／149

★發動攻擊癌細胞關鍵的巨噬細胞／154

★小腸是人體最大的免疫器官／158

★在小腸刺激免疫、在大腸抑制致癌物質的乳酸菌／163

★乳酸菌鍛鍊腸／166

★諾貝爾獎學者提出的酸乳酪長壽說／169

★即使每天吃豬肉也很少出現癌症患者的琉球／172

★長壽村的老年人體內有較多的雙叉乳桿菌／175

第6章·聰明的營養學——用食物預防癌症／179

★不可攝取太多的食鹽嗎？／180

- ★攝取食品添加物也不會罹患癌症／185
- ★減少致癌危機的維他命王牌「ACE」／187
- ★使腹中的乳酸菌增加的食物纖維／192
- ★乳糖不耐症的人也可以攝取酸乳酪／197

結語：不必惶恐！現在是能治癒癌症的時代了！／203

乳酸菌話題

- ①從酒中發現乳酸菌的巴斯德／22
- ②由糞便的顏色和氣味、診斷其飲食習慣／70
- ③米糠鹽漬菜的科學／98
- ④能提高干擾素在體內繁殖的乳酸菌／143

序章

先談一談

喜歡喝優酪乳的老婆婆

每天持續喝 5 ~ 6 瓶，抑制末期癌的增殖及轉移

相信大家對於「乳酸菌」這個名詞都耳熟能詳吧！電視廣告中經常聽到的經驗，都已知吃吃含有乳酸菌的酸乳酪，能夠改善便秘與下痢，因此，很多人認為這是有助於健康的東西。

直到最近為止，根據疫學調查、動物實驗、試管內實驗所得到的結果，發現乳酸菌不僅具有以往所說的整腸作用，同時也具有防癌效果。經過許多的基礎研究之後，我們這些泌尿科的醫師，根據臨床經驗終於了解到，當成整腸藥已經展現實績的乳酸菌的散劑（生菌的乾燥粉末），確實能夠抑制某種形態的癌症復發，並於一九九三年秋天在日本癌症治療學會加以報告。

這個藥物的主要成分乳酸菌是「乾酪乳桿菌」，同樣是乳酸菌，但是與雙叉乳

桿菌屬略有不同，是屬於乳酸桿菌屬的同類。乾酪乳桿菌包含於酸乳酪、乳酪、乳酸菌飲料中。

這是無法經由化學或微生物學加以合成的藥物，含於食物中的這種成分，能夠預防癌症的發生與復發，這個經臨床證實的例子尚未公諸於世，我們很自負地認為它具有防癌的可能性。這個研究的肇端，是由一位罹患膀胱癌的老婆婆和一位醫師的相遇而形成的。

*

當時老婆婆高齡七六歲，她告訴醫生說：「從二、三天前開始，小便中就摻雜著血塊。」經由仔細問診，發現從一年半之前，就經常出現血尿的狀態，但因為不痛不癢，所以一直沒有就醫。可是，這一次卻出現了血塊，因此連忙來到了醫院。醫生立刻為她進行膀胱鏡的檢查。膀胱鏡檢查和胃鏡同樣都是內視鏡檢查，是前端帶有透視鏡，好像細小望遠鏡的內視鏡，經由尿道到達膀胱內部加以觀察的方法。

正如醫師所料，老婆婆的膀胱內充斥著增殖癌，而出血的部分就是癌組織。

緊急進行了剖腹手術，但是剖開腹部時，醫生十分的氣餒，因為癌細胞已經蔓