

乳 酸 菌 可 防 癌

在健康與美容方面都具效果

現今雖然醫學日新月異，
但癌症病患卻日益增加！

本書探討致癌的構造，
以及乳酸菌能有效防止癌症……

與遺傳DNA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。

醫學博士

石田仁男

編著



智典

ZhiDian

孔
子
可
防
眼
疾
米



國家圖書館出版品預行編目資料

乳酸菌可防癌／石田仁勇著. --初版.
-- 臺北縣深坑鄉：新潮社, 2010.02
面； 公分.--

ISBN 978-986-167-653-1 (平裝)

1. 食療 2. 乳酸菌 3. 癌症

418.913

98025411

乳酸菌可防癌

NT\$200

石田仁勇／著

2010年2月／初版

〈代理商〉旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02) 2245-1480 * 傳真(02) 2245-1479

〈企劃〉



〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔郵撥帳號〕11803960 (新潮社)

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南大學正對面)

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

〔網址〕<http://www.xcsbook.com.tw>

〔E-mail〕service@xcsbook.com.tw

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN : 978-986-167-653-1

智典
ZhiDian
工作室

200.101

智典
ZhiDian
工作室

醫學博士

石田仁男 編著

在健康與美容方面都具效果

乳酸菌 可防癌

現今雖然醫學日新月異，但癌症病患卻日益增加！
本書探討致癌的構造，以及乳酸菌能有效防止癌症……

與遺傳DNA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。

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说法，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為癌症／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為促進因子／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

★ 雙重抑制致痛的乳酸菌的作用 / 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「BRIFIDUS 菌（雙叉乳桿菌）」就是它的同類。不只是聽過，相信很多人根據自己的經驗，都已經知道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