

前立腺癌に効果が期待されるサプリメントの 2 回目

今回は、大豆イソフラボンです。

大豆イソフラボンおよび代謝産物は、植物エストロゲン作用を有しています。そのため前立腺癌細胞の増殖を抑制し、アンドロゲン受容体の遺伝子発現を抑制し、動物実験で移植腫瘍の発育を抑える効果などが報告されています。

また疫学研究から豆類などを含む食事摂取が、アジアでの前立腺癌の低発症率に関与していると示唆されている。

臨床研究では根治的前立腺全摘除術後の PSA 再発に対する RCT 研究が行われ、PSA 倍加時間を 2.6 倍延長させた(Eur Urol.2005)と報告もあります。

大豆イソフラボンは、骨粗しょう症の予防にも効果的といわれていますので、一石二鳥だから、沢山摂ろうかな・・・?と思う方も多いと思います。

しかし、すこし困った問題もあります。

大豆のイソフラボンを摂ると、腸内細菌のチカラで『エクオール』という物質に変わります。このイソフラボンを効果的に働く形にする腸内細菌が足りない人が、日本人には約半数いるということです。

骨粗鬆症に関しては、イソフラボンを処理して、エクオールという形にしたものがサプリメントとして販売されていますが、前立腺に対しては、まだエクオールという形での、効果があるかどうかは不明です。

