

大腸がん診断後の食物繊維摂取 と死亡率低下

Harvard Medical School の Song らは、ステージⅠ-Ⅲの大腸がん診断を受けた患者において、大腸がん診断後 6 ヶ月~4 年の繊維の総摂取量と繊維・全粒穀物の摂取源と死亡率との関連を検討した結果を JAMA Oncology に発表しました (n=1,575)。



総繊維摂取量の高さは、大腸がん特異的死亡率（一日あたり 5g 増加ごとのハザード比 0.78）、全原因死亡率（0.86）の低下と関連しました。



大腸がん診断後に摂取量を増やした患者でも、一日 5g 増加ごとに大腸がん死亡率が 18%、全死亡率が 14%低下しました。摂取源別では、穀物繊維は大腸がん死亡・全死亡ともに減少（ハザード比 0.67・0.78）、野菜繊維では全死亡のみ減少（0.83）、果実繊維では関連は見られませんでした。

全粒穀物の摂取も大腸がん死亡・全死亡の減少と関連しました（20g 増加ごとのハザード比 0.72・0.77）。



食物繊維は大腸がんの重要な予防因子とみなされていますが、この研究では、大腸がんと診断された後でも食事の改善により死亡リスクが有意に低下することが示されました。また、この関連が穀物繊維でより強固であったことも注目されます。