

## 癌・健康食品の比較情報ガイド

TOP比較

癌・健康食品の最新ニュース

イラスト解説:免疫力とがん

Q&amp;A

サイト編集方針

アガリクス

シイタケ菌糸体

カバノアナタケ

メシマコブ

霊芝

サメ軟骨

タヒボ

フコイダン



印刷

## Q&amp;A 目次

Q.そもそも癌細胞って何?&gt;&gt;

Q.そもそも免疫って何?&gt;&gt;

Q.免疫力高めるってどういうこと?&gt;&gt;

Q.闘病時の体力を回復ってどういうこと?&gt;&gt;

Q.ガン細胞を直接攻撃する作用ってどういうこと?&gt;&gt;

Q.科学的根拠（エビデンス）って何?&gt;&gt;

Q.ヒト臨床試験と動物試験、細胞試験では、どのくらい信頼性が違うの?&gt;&gt;

Q.国際データベースと国内データベースの掲載で研究レベルが違うのはなぜ?&gt;&gt;

Q.なぜ「効果がない」という報告があるの?&gt;&gt;

Q.なぜ、同じ健康食品で、「効果がある」報告と「効果がない」報告があるの?&gt;&gt;

Q.癌の健康食品の情報はどのように調べたらよいの?&gt;&gt;

Q.結局、どの健康食品が一番良いの?&gt;&gt;

(注意) このQ&amp;Aはシーエムシー・パートナーズが独自にまとめたものであり、医師または医療関係者によるアドバイスに代わるものではありません。

## Q&amp;A

Q.そもそも癌細胞って何？

体内の細胞が何らかの理由（老化や紫外線、毒素、ウイルス、ストレスなど原因は様々です）でダメージを受けると、その一部が無秩序に、無限に増殖してしまうような細胞に変化してしまふことがあります。このような無限に増殖してしまう細胞が癌細胞です。癌細胞は、無秩序に増殖してしまうため、体内の正常な細胞に様々な損傷を与えることとなります。

Q.そもそも免疫って何？

免疫は病原体などの異物を体から除去する、本来体が持っている力です。癌細胞も体にとっては異物ですので、免疫が十分働けば、癌細胞を抑えることができます。

Q.免疫力高めるってどういうこと？

体内の免疫細胞が働くことで免疫が機能します。免疫力を高めるとは、この免疫細胞の数を増やしたり、一つ一つの免疫細胞の力を高めることを言います。

Q.闘病時の体力を回復ってどういうこと？

手術・抗癌剤・放射線療法などは癌細胞だけでなく、体の健康な細胞も傷つけてしまいます。そうなると、体が重く感じられる、食欲がなくなるなど、癌と闘病していくのに重要な「体力」が奪われてしまいます。闘病時の体力を回復させることは、近年、医療分野において、癌治療を行う上で非常に重要だと考えられています。

Q.ガン細胞を直接攻撃する作用ってどういうこと？

医薬品として使用されている抗癌剤は、投与すると癌細胞まで届いて、直接癌細胞を殺すことができます。つまり、癌細胞を直接攻撃する作用とは、抗癌剤と同じ作用と言えます。ただし、食品成分に抗癌剤と同じレベルで効果を期待するのは難しいと思います。

Q.科学的根拠（エビデンス）って何？

客観的な実験や試験を行って得られた科学的な検証結果を指します。

試験としては、細胞試験、動物試験、ヒト臨床試験などがあります。ヒトに使うものを研究するのであれば、その環境にもっと近いヒト臨床試験のエビデンスの信頼性が最も高いこととなります。また、ヒト臨床試験でも、データが客観的に得られているかどうかも重要となります。例えば、2人を対象に調査したものと、100人を対象に調査したものでは、100人を対象にした方が、エビデンスの信頼性が高いとなります。

対象者数以外にも様々な要因があるため、ひとつの基準として、国際データベースや、国内データベースなどに登録されている論文は、信頼性が高いと思われます。

Q.ヒト臨床試験と動物試験、細胞試験では、どのくらい信頼性が違うの？

動物試験は、ヒトでの有用性や安全性を予測するために実施するものです。一方、ヒト臨床試験はヒトで実際に有用性・安全性を評価するため、動物試験に比べて信頼度は全く違います。また、細胞試験は、有用性や安全性の面では、動物試験の予備的な試験となります。

## Q.国際データベースと国内データベースの掲載で研究レベルが違うのはなぜ？

---

国際データベースでは、世界中の研究者にとって価値のある、レベルの高い研究だけを収載しています。国内データベースでは、国際データベースのレベルに達していない研究も登録されているため、当サイトでは国際データベースへの登録の有無を重視しています。

本サイトで参照している国際データベースは、米国立生物工学情報センターが公開している医学関係文献データベースで、世界最大の医学文献データベースMEDLINEの全文献も含まれています。全ての方が閲覧可能なので、英語ですが自分で検索できます。

## Q.なぜ「効果がない」という報告があるの？

---

ヒトの臨床研究は普通、効果があるかないかを判断する目的で行われます。そのため、「効果がない」という結果でも、「効果がないことが判断できた」ことが新しい発見となるため、その発見を専門家に知らせるために論文として報告します。

## Q.なぜ、同じ健康食品で、「効果がある」報告と「効果がない」報告があるの？

---

ヒトは個人差が大きいため、同じ成分でも効果がある方と効果がない方がおられます。そのため、ヒト試験結果でも、試験に参加された方の個人差が原因で、効果がある結果が得られる場合と効果がない結果が得られる場合があります。

## Q.癌の健康食品の情報はどのように調べたらよいの？

---

決まった方法はありませんが、ヒトでの研究や安全性研究がどれだけされているかを知ることが大切です。例えばインターネットで検索する場合は、“アガリクス”など成分名だけで検索するのではなく、“アガリクス、研究、安全性”などを使うと、研究や安全性に関する情報が得られやすくなります。

## Q.結局、どの健康食品が一番良いの？

---

それぞれの健康食品の安全性や研究データなどを調べ、自身が一番納得できたものを選ぶほかありません。答えはありませんが、乏しい根拠で有用性があるとして販売されている健康食品も多いため、それぞれの健康食品成分の安全性や研究データなどを調べ、自身が一番納得できたものを選ぶのが良いと思われます。

[🔍 ページトップへ](#)