

あなたの街の
ドクターが
アドバイス



乳がんの発症に関係するといわれる
いくつかの生活習慣

乳がんは日本人女性の12人に1人が発症するといわれ、日本で増加していることはよく知られています。乳がん発症の明らかな予防策がない現状で、生活習慣が乳がん発症と関連するかどうかは気になるところです。現在、乳がんと生活習慣においてたくさんの研究がなされており、いくつかわかっていているものがあります。

【アルコール摂取】コップ1杯程度のお酒を飲むくらいから量を多く飲むにしたがつてリスクが上がるといわれています。

【喫煙】たばこの煙には約60種類の発がん物質が含まれており、肺がんをはじめとして、多くの部位に対して発がん性ありといわれます。喫煙は乳がんでも関連があるとされ、受動喫煙も可能性ありといわれています。

【乳製品の摂取】脂肪量の少ない乳製品やヨーグルトはリスクが下がる可能性があると考えられます。

【大豆の摂取】日本人と欧米人の乳がん発症率の違いに食習慣の違いが注目されてきました。日本で多く摂取される大豆についてはリスク減少の可能性があるとされます。

【サプリメントの摂取】抗酸化作用のあるビタミン類はがん予防の効能がうたわれていますが、あきらかなエビデンスはないようです。少量ながら予防に効果のある栄養素も、大量に摂取することはすすめられないとされています。

【肥満】肥満が健康に悪い影響を与え、死亡リスクを増加させることはよく知られています。乳がんについても肥満は発症リスクを増加させるとされ、特に閉経後の乳がん発症については明らかようです。

以上のものは、大規模な疫学調査による結果であり、たばこ、肥満などについては、他のがんにもいえることが乳がんとの関連でもはっきりしたということです。乳がんの発症には、遺伝的素因、環境、生活習慣などが複雑に絡み合っており発症を予測することは不可能です。生活習慣を見直し、定期的に乳がん検診を受けることが大切でしょう。

今回のドクターは



大通り乳腺・甲状腺クリニック
院長
亀嶋 秀和 先生

1992年札幌医科大学卒業。
同大第一外科、がん研有明病
院、滝川市立病院、東札幌病
院などの勤務を経て2017年4
月開院。日本乳癌学会認定乳
腺専門医、日本外科学会認定
外科専門医