

乳がん予防は運動と節酒がポイント

乳がんは、女性ホルモンとの関係が深いがんです。がん細胞が大きくなるように、体内環境を整えることが乳がん予防には大切です。その最大のポイントが、運動と節酒です。乳がんと女性ホルモン、生活習慣との関係を見てみましょう。



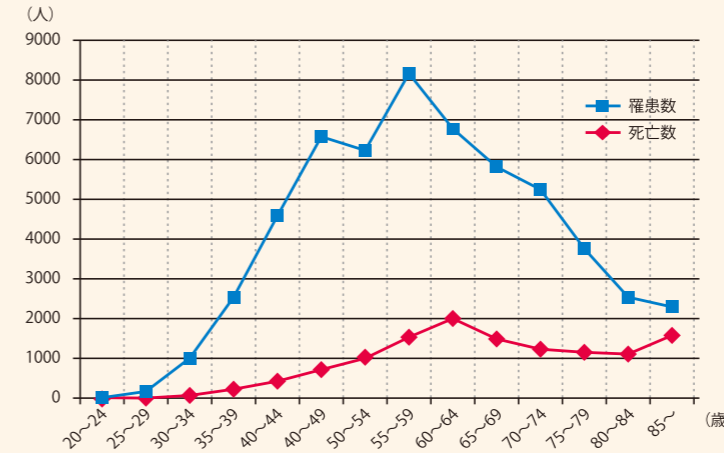
乳がんには女性ホルモンの関係が深く関係

●生涯のうち、16人に1人が乳がん

乳がんになる人の割合（罹患率）は近年増加しており、毎年新規に6万人近い人が乳がんにかかっています。日本人女性のがん死亡率は大腸がんが最も多く、肺がん、胃がんと続き乳がんは5位ですが、がん罹患率は乳がんがトップで、大腸がん、胃がんの順番になっています。日本の女性が生涯で乳がんにかかるリスクは16人に1人と推計されるほど多いがんなのです。

乳がんの特徴は、40～50歳代の女性に多くみられることです。50歳代にピークを迎え、その後は次第に減少します。

年齢別 乳がん罹患数・死亡数（2011年）



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'12」より

●乳がんの発生・増殖と女性ホルモンの関係

乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンの一種であるエストロゲン（卵胞ホルモン）が大きく関わっていることがわかっています。乳がんのリスク要因には次のようなものがあり、その多くにエストロゲンが関係しています。

エストロゲンの影響を受ける期間が長い

生理・生殖要因	●初潮年齢が早い ●閉経年齢が遅い ●出産歴がない ●初産年齢が遅い ●授乳経験がない
体格	●高身長 ●閉経後の肥満
生活習慣・薬剤	●飲酒習慣 ●ホルモン補充療法・経口避妊薬の長期使用
その他	●一親等内の乳がん家族歴 ●良性乳腺疾患の既往 ●放射線被曝

早い初潮・遅い閉経や、授乳経験がないこと、高身長、ホルモン補充療法・経口避妊薬の長期使用は、該当しない人に比べて高濃度のエストロゲンを長期にわたって受けること、その影響を強く受けているという共通点があります。逆に妊娠・出産は、乳腺細胞の分化が進むことにより、がん細胞になりにくくなると考えられています。

閉経後はエストロゲンの分泌量が減少しますが、体内の脂肪組織などにあるアロマトラーゼという酵素が男性ホルモンをエストロゲンに変える働きをするため、肥満するとエストロゲンが増加して乳がんのリスク因子になります。アルコール摂取もエストロゲンを高めるため、乳がんリスクを高めると考えられています。

年に1度の定期健診を受けましょう

乳がんは、早期発見によって90%が治癒するといわれています。また、マンモグラフィによる乳がん検査は、乳がんの死亡率を減らすことが、科学的にも確認されています。

多くの先進国では、マンモグラフィによる乳がん検査が推奨されており、アメリカでは40～64歳の女性の50%が、イギリスでは50～70歳の女性の70%がマンモグラフィ検査を受けています。その結果、アメリカやイギリスでは乳がん発生率が増加しているにもかかわらず、乳がん死亡率は減少し続けています。一方、日本では40歳以上のマンモグラフィや乳房超音波による乳がん検査の受診率は20%程度。その結果、日本の乳がん発生率・死亡率は増加し続けているのです。

PINK RIBBON CAMPAIGN



JALグループでは、乳がんの早期発見・早期治療を啓発する「ピンクリボンキャンペーン」に協賛しています。

乳がん予防のポイント

がんには生活習慣病の側面があります。次のような生活習慣は、乳がんの予防につながる可能性が高いと考えられます。

1 運動

運動は、乳がんを予防することが様々な研究からわかっています。運動は、免疫機能を改善したり、体脂肪を減らす効果があります。閉経後の女性では、運動によって体脂肪が減少し、エストロゲン濃度が下がるために、乳がん予防につながるのではないかと考えられています。



2 アルコールは控えめに

アルコールの摂取はホルモンの代謝に影響し、エストロゲンの量を増やすと考えられています。1日あたりの量として、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯を目安にしましょう。



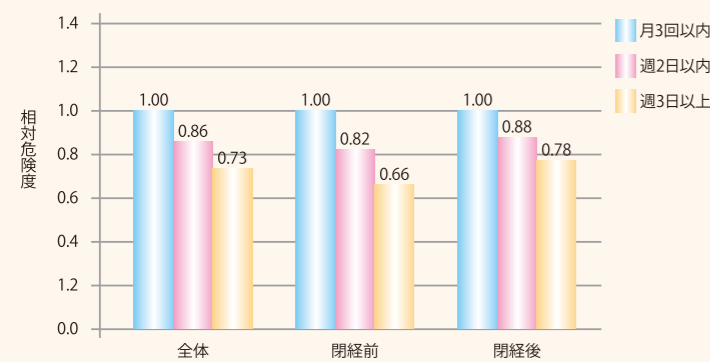
運動をする女性は乳がんになりにくい

日本人の40～69歳の女性約5万人を約14年間、追跡調査した研究によると、運動を行う頻度が高い人ほど、乳がんになりにくいことがわかりました。

研究では、運動の実施が「月3回以内のグループ」に比べ、「週3日以上」のグループでは、乳がんのリスクが約3割低くなっていました。

また、BMIが25未満の標準体型の人では、運動と乳がんリスク低下の関係はみられませんでしたが、BMIが25以上の肥満の人では、運動の実施が「月3回以内のグループ」に比べ、「週1回以上のグループ」は、乳がんリスクが約4割低下しました。

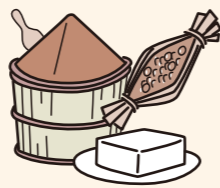
余暇運動と乳がんリスク



Preventive Medicine 2011年52巻 p.227-233より

3 大豆製品は予防の可能性あり

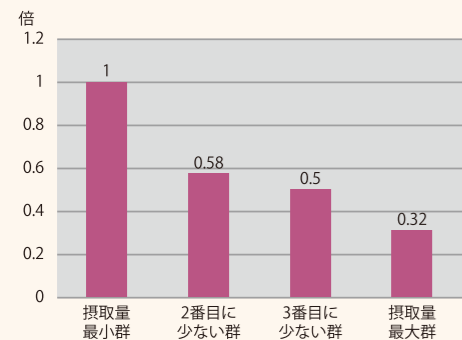
大豆製品には、大豆イソフラボンというポリフェノールの一種が豊富に含まれます。大豆イソフラボンはエストロゲンとよく似た構造式を持ち、体内のエストロゲンの作用を妨げることで、乳がんの発症を抑制するのではないかと考えられています。大豆イソフラボンは、大豆製品、豆腐、納豆、煮豆、油揚げ、味噌などに含まれるので、バランスよく食事に取り入れましょう。



大豆製品と乳がんリスクの関係

40～59歳の女性約2万人を対象に10年間追跡し、大豆製品の摂取量と乳がんの発生率の関係調べた研究によると、閉経後の女性では、大豆イソフラボン摂取量が多いほど、乳がんの発生率が低下しました。また、味噌汁をたくさん飲むほど、乳がんになりにくい傾向も見られました。

閉経後女性におけるイソフラボン摂取と乳がん発生率の関係



Cancer Institute 2003年95巻 p.906-913より