

## 「乳がんとその予防」

日本人女性のがん罹患率1位は「乳がん」となって久しいですが、いまや日本人女性の11人に1人が乳がん罹患すると言われております。乳がんに限らず、がんが発症することを完全に予防するということはできませんが、生活習慣の改善により発がんのリスクを下げることはできるかもしれません。また、避けられないリスクを抱えた方はそれを知りあらかじめ他の一般の方より頻回に乳がん検診を受けることによって、最悪乳がんを発症されたとしても早期発見につながり治療後の再発リスクを下げられる可能性があります。

そこで、今回は乳がんの発症リスクについて解説させていただきます。参考にしたのは日本乳癌学会の「乳癌診療ガイドライン」です。ガイドラインの中ではこれまでのいろいろな研究結果からリスク因子と乳癌発症との関連性が強い順番に、「確実」、「ほぼ確実」、「可能性あり」、「証拠不十分」、「大きな関連なし」の5段階で示されています。

まず『肥満』が乳がんのリスク上昇に関連するというのは閉経後の方にとっては「確実」です。閉経前の方は「可能性あり」となっています。BMIという肥満の指標があり体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で計算されます。日本人に関する研究では乳がんの発症リスクが、BMIが24以上29未満で一般の方の1.5倍、29以上で2.13倍という報告があります。これに当てはまる方は乳がんだけでなく高血圧や糖尿病などの成人病発症予防にもつながりますので体重減少

を心がけましょう。

次に『アルコール摂取』です。閉経後の方では「ほぼ確実」、閉経前の方では「可能性あり」となっています。2015年発表の比較的新しい研究報告によると1日アルコール摂取量15g以下の軽度摂取群では非飲酒の方と比較すると1.04倍、1日15~50gの中等度群では1.23倍、1日50g以上の重度群で1.61倍と飲酒量が増えるに従って乳がんの発症リスクが上昇することが示されています。ちなみにアルコール摂取量10gというのはビールで約250ml、ワインで約100mlとなります。習慣的に飲酒が多い方は1日の摂取量を見直しましょう。

次は意外に思われるかもしれませんが『喫煙』です。喫煙と乳がん発症リスクの関連は「ほぼ確実」となっています。ちなみに受動喫煙も「可能性あり」となっています。喫煙者の方の非喫煙者に対するリスクは1.06倍となっており、喫煙期間が30年以上の方は1.09倍という結果が示されています。アルコール摂取に比べると影響は低いようですが、周りの方にも影響がある上に肺がんや食道がんなど他のがん発症リスクにもつながりますので、特にアルコール摂取も喫煙もどちらもされている方はこれを機会にまずは禁煙からチャレンジするというのはいかがでしょうか？

次に閉経後の方の更年期障害症状の改善目的や骨粗鬆症の予防目的などで『ホルモン補充療法』を行うことがあると思いますが、女性ホルモンの長期投与による乳がん発症リスクの増

加との関連は「ほぼ確実」とされており  
ます。2000年以降の研究結果のまとめからはホルモ  
ン補充療法の乳がん発症リスクは補充療法をして  
いない方の1.21倍という報告があります。例え  
ば60歳を超えてもホルモン補充療法を継続して  
いる方は、一度中止して様子を見るか女性ホル  
モンを漢方薬などへの変更が可能かどうかを婦  
人科で相談してみるのがよいかもしれません。

さて、ここから先のお話はなかなか本人の努  
力では変更することのできないリスク因子の解  
説です。

まず、血縁の方の中に乳がんを発症された方  
がいるといういわゆる『乳がん家族歴』です。  
乳がん家族歴と乳がん発症リスクとの関連は  
「確実」とされており。第一度近親者（親、  
姉妹、子）に乳がんを発症された方は2.1倍、第  
二度近親者（祖母、おば、姪、孫）に乳がんを  
発症された方は1.5倍という報告があります。ま  
た、第一度近親者に2名の乳がんを発症された  
方は3.6倍と非常に高くなってきます。

次に時々乳腺に良性のしこりができる方がお  
られますが、これらの『良性乳腺疾患』も乳が  
んの発症リスクとの関連は「確実」とされてお  
ります。ただし、良性乳腺疾患と一口にいつ  
ても実はその中にいろいろな疾患があるため発  
症リスクが良性疾患の種類によって変わって  
くる

ようです。いちばん詳細に行なわれた研究の結  
果から最大3.67倍の乳がん発症リスクの増加を  
指摘されており。ます。

最後に『糖尿病』です。糖尿病も乳がん発症  
リスクとの関連は「ほぼ確実」とされていま  
す。糖尿病がない方と比較して糖尿病がある方  
の発症リスクは1.27倍という報告があります。

以上のような因子は、なかなかご本人の努力  
では変更することのできない因子なのでこれら  
に当てはまる方は乳がん検診を一般の方より頻  
回（半年～1年に1回程度）に受けてみてはい  
かがでしょうか？

以上、乳がん発症リスクについて解説させて  
いただきました。今回のお話が皆様の健康維持  
のための行動を始めるきっかけになれば幸いで  
す。



乳がん発症リスク因子	関連の強さ	対処法
肥満（特に閉経後）	確実	体重を減らす
アルコール摂取（特に閉経後）	ほぼ確実	アルコール摂取量を減らす
喫煙	ほぼ確実	禁煙する
ホルモン補充療法	ほぼ確実	治療法を変更もしくは中止する
乳がん家族歴	確実	乳がん検診をまめに受ける
乳腺良性疾患	確実	乳がん検診をまめに受ける
糖尿病	ほぼ確実	乳がん検診をまめに受ける