

乳がん 高度検診・治療センター NEW-す NO.65

2019.10

生活習慣と乳がん発症リスク (2)

前回のセンターニュースでは、乳癌診療ガイドライン(2018年版)および患者さんのための乳がん診療ガイドライン(2019年版)を参考に、①肥満 ②大豆製品 ③運動 ④アルコールと乳がんの発症および再発リスクの関連性についてご紹介しました。

今回は後半戦として、⑤喫煙 ⑥乳製品 ⑦ストレス ⑧糖尿病についてご紹介いたします。

⑤ 喫煙



喫煙により乳がん発症リスクが高くなることはほぼ確実とされています。また、現在喫煙している人は禁煙するとその時点から発症リスクが下がることも知られており、なるべく早い機会に禁煙することが勧められます。一方受動喫煙も乳がん発症リスクを高める可能性があるため、他人のタバコの煙にさらされることは避けた方が良く、喫煙者は周囲の人が受動喫煙にさらされないよう配慮することが必要です。

⑥ 乳製品



最近の研究報告で、乳製品全般を多く摂取している人は、摂取の少ない人に比べて乳がん発症リスクが低くなることが示されました。ただし牛乳そのものと乳がん発症リスクの関係についてはよくわかっておらず、どのような乳製品をどの程度摂取すれば発症リスクが低下するかという点も不明です。一方、乳製品の摂取と再発リスクに明らかに関連性は認められていませんが、肥満が乳がん死亡リスクを高めることはほぼ確実ですので、肥満を招くほど大量に乳製品を摂取することは避けた方が良いでしょう。

⑦ ストレス



ストレスが乳がん発症リスクを高めるかどうか研究した報告は数多くありますが、その結果は一致しておらず結論が出ていません。また、性格と乳がん発症リスクとの間に関連はないとされており、乳がんになりやすい性格というものはありません。

⑧ 糖尿病



糖尿病の人はそうでない人に比べて乳がん発症リスクが高いことはほぼ確実です(1.2~1.3倍)。糖尿病と診断されている方や治療中の方は、特に定期的に乳がん検診を受けるように心がけましょう。