

乳がん 高度検診・治療センター NEW-す NO.64

2019.9

生活習慣と乳がん発症リスク (1)

乳がん罹患された方もそうでない方も、普段どのような生活を送れば乳がんの発症や再発を予防できるか興味があると思います。今回は、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、比較的信頼性の高いエビデンスがあり、皆さんの関心が高いと予想される、①肥満 ②大豆製品 ③運動 ④アルコールについて取り上げます。

① 肥満



肥満は乳がん発症リスクを確実に高めます。また、乳がんと診断された時に肥満であった方はそうでない方に比べ1.4～1.8倍再発リスクが高いことがわかっています。ただし、トリプルネガティブ乳がんに関しては、肥満が再発リスクを高めるかまだ不明で今後の研究結果が待たれます。発症および再発予防のため、適切なカロリー摂取や適度な運動による肥満の回避は強く推奨されます。

② 大豆製品



大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンによく似た構造をしており、乳がんの約7割はエストロゲンの作用で増殖することから、大豆イソフラボンを多く接種すると乳がん発症および再発リスクが高くなるのではとよく聞かれます。しかし大豆イソフラボンの摂取は乳がん発症および再発リスクを下げる可能性があるとして報告されています。ただし、サプリメントによる多量摂取は効果と安全性が証明されていない為、なるべく通常の大豆食品から摂取するよう心がけましょう。

③ 運動



閉経後の女性では、定期的な運動によって乳がん発症リスクが低くなるのがほぼ確実とされています。(閉経前の女性では関連性は結論付けられていません。)また、乳がんと診断された後に適度な運動を行う女性は、行わない女性にくらべ乳がんの再発や死亡リスクが低くなることもほぼ確実です。乳がんと診断された後は、無理のない程度の軽い運動を定期的に心がけましょう。

④ アルコール



アルコール飲料の摂取は、閉経前後を問わず乳がん発症のリスクを高めるのは確実です(ただし日本人を対象としたデータは不十分)。摂取量が増えるほどリスクも高くなります。一方、アルコール飲料の摂取により乳がんの再発や死亡リスクが高くなる可能性は低いとされています。ただし、飲酒は対側(治療を受けていない側)乳房の乳がん発症リスクや他のがんの発症リスクも高める為、摂取量は控えめにするよう心がけましょう。



乳腺外科 高橋 裕代

市立貝塚病院
TEL : 072-422-5865