

## 乳がん、女性9人に1人が罹患リスク

2人に1人はがんを経験するこの時代、女性でいちばん多いがんは乳がんです。日本の乳がん罹患（りかん）者数は増加しています。いまや女性の9人に1人が生涯一度は乳がんを経験するといえます。幸い乳がんは、早く見つけ、適正に治療を受ければ予後は良く、とくに早期のステージIやIIの10年相対生存率は90%を超えています。

小太りで運動が嫌いな50代主婦のAさんは、乳がん検診の案内をもらいますが、受診したことがありません。肺の持病があり、年に2回、病院に通っています。担当医に今年は最終確認で胸部CTを撮りましょうと言われました。

その結果、肺は問題なかったのですが、左の乳腺に2センチの腫瘤があると言われました。すぐに針で細胞を取り（針生検）、顕微鏡で確認したら、乳がんと診断されました。

乳がんの発症は、女性ホルモンの影響がある40代（閉経前乳がん）と閉経後の70歳前後（閉経後乳がん）に多くなっています。従来、日本人女性の乳がんになるリスクは欧米人に比べて半分程度といわれていました。

しかし、近年の食生活の欧米化を受け、日本人の乳がん患者数は増えています。乳がんのリスクを上げるものにどのようなものがあり、そのリスクはどうかすれば下げられるのでしょうか。

まず、たばこ＝喫煙は、乳がんになる可能性を高めるだけでなく、乳がん手術後の再発を高め、予後を悪くします。受動喫煙を含め禁煙を徹底してください。次に、肥満（とくに内臓肥満）。肥満は閉経後、乳がんのリスクを高めます。

しかし、20代のような若いころ、太り気味なのは、むしろ、乳がんリスクを下げます。若いころは小太りで、中年になるころに標準体重に戻せると理想的です。

アルコールはいろいろながんのリスクを上げますが、乳がんになる可能性も高めます。お酒は閉経前も閉経後も乳がんリスクを高めますので、できるだけ控えめにしましょう。

食事では、牛肉や豚肉などの赤肉の摂取も要注意です。1日50グラムを超えると乳がんのリスクを1・2倍ほどに高めます。赤肉に含まれるホルモンが影響しているようです。

## ■ リスク下げるニンジン、トマト、大豆

一方、ニンジンやカボチャ、トマトに多く含まれるカロテノイドや、大豆や大豆食品に多く含まれるイソフラボンが乳がん発症リスクを下げ、乳がん術後の再発を抑制する可能性があるといえます。ただ、どんなものも取り過ぎと偏食は要注意です。

また、ジョギングのような運動を週3回、1時間ほどすると、閉経前と閉経後の乳がんリスクは2割ほど下がります。また最近では生涯独身で子供を産まない女性も増えていますが、出産や出産後の授乳は、確実に乳がんリスクを下げます。

最後に、治る乳がんの早期発見に重要なのは検診です。市町村による乳がん検診は40歳以上の女性が対象です。乳房X線検査（マンモグラフィー）を2年に1回撮ります。ただ、日本の乳がん検診受診率は欧米の半分ほどで、半数以上の人が受診していません。

乳がんのリスク因子を知り、「乳房を意識した生活習慣」（ブレスト・アウェアネス）を持って、自分と家族を守るために乳がん検診を受診しましょう。