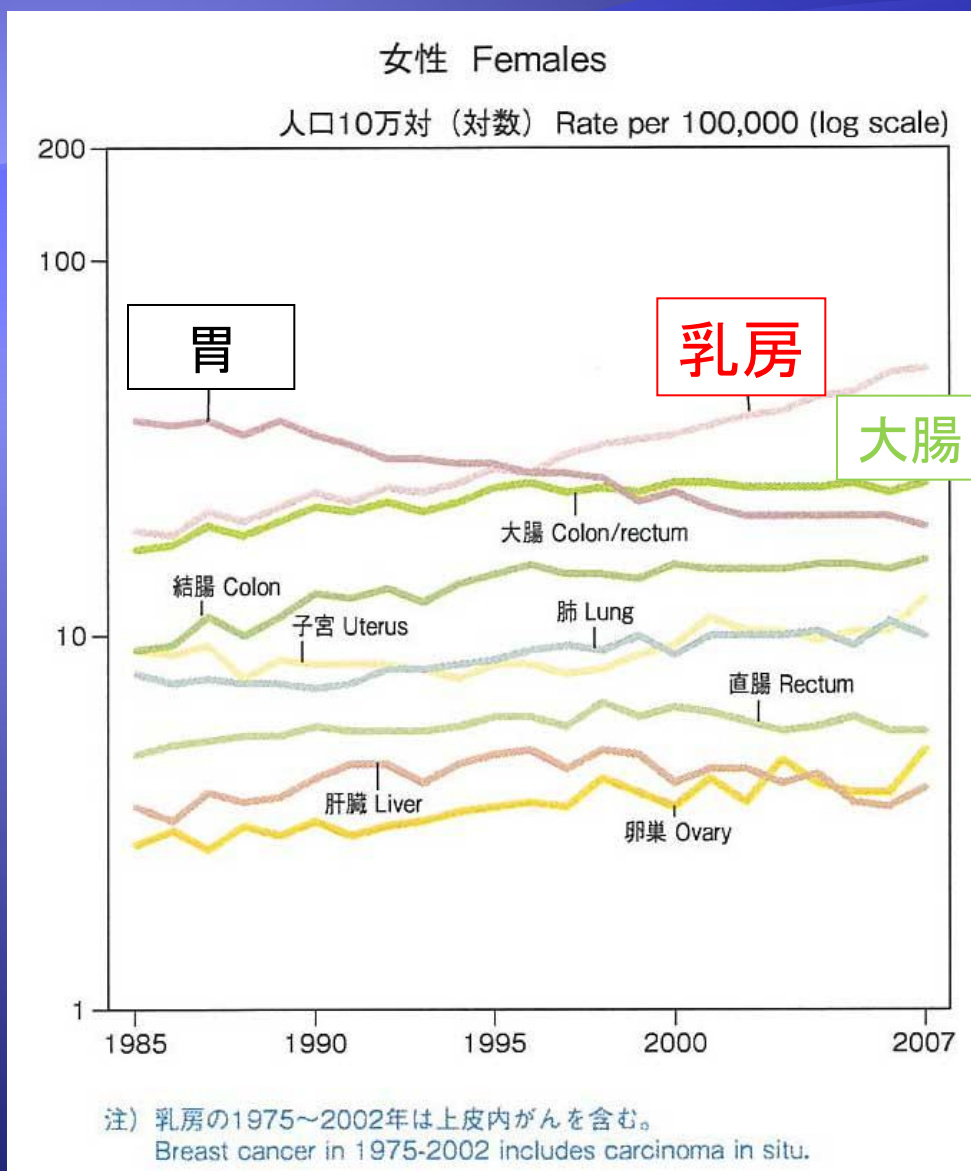


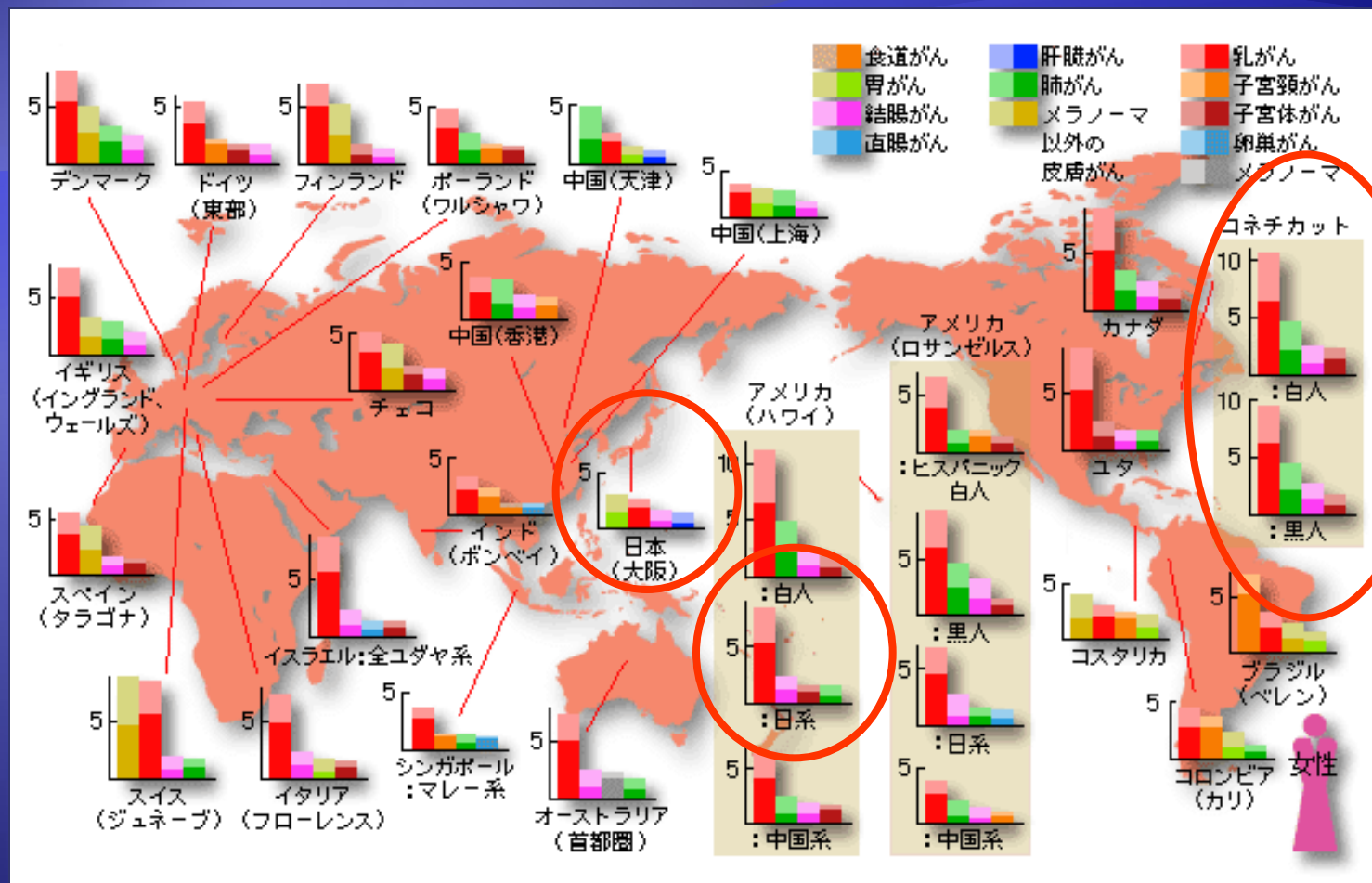
乳がんの一次予防について

大阪大学 乳腺内分泌外科
金 昇晋

がん年齢調整罹患率



一生のうち、女性が乳がんになる危険性は？



国立がんセンターホームページより引用

日本人女性: 1/20人

日系ハワイ女性: 1/14

米国人女性: 1/8人

乳がんが増加している原因は？

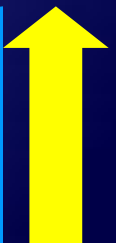
◆ 30年前の女性

- ◆ 多くは家庭の主婦
- ◆ 早婚
- ◆ 多産
- ◆ 低脂肪食
- ◆ 標準体重
- ◆ 低ストレス

◆ 現在の女性

- ◆ 職業女性の増加
- ◆ 晩婚
- ◆ 未産・高齢出産
- ◆ 高脂肪食
- ◆ 肥満傾向
- ◆ 高ストレス

乳 癌

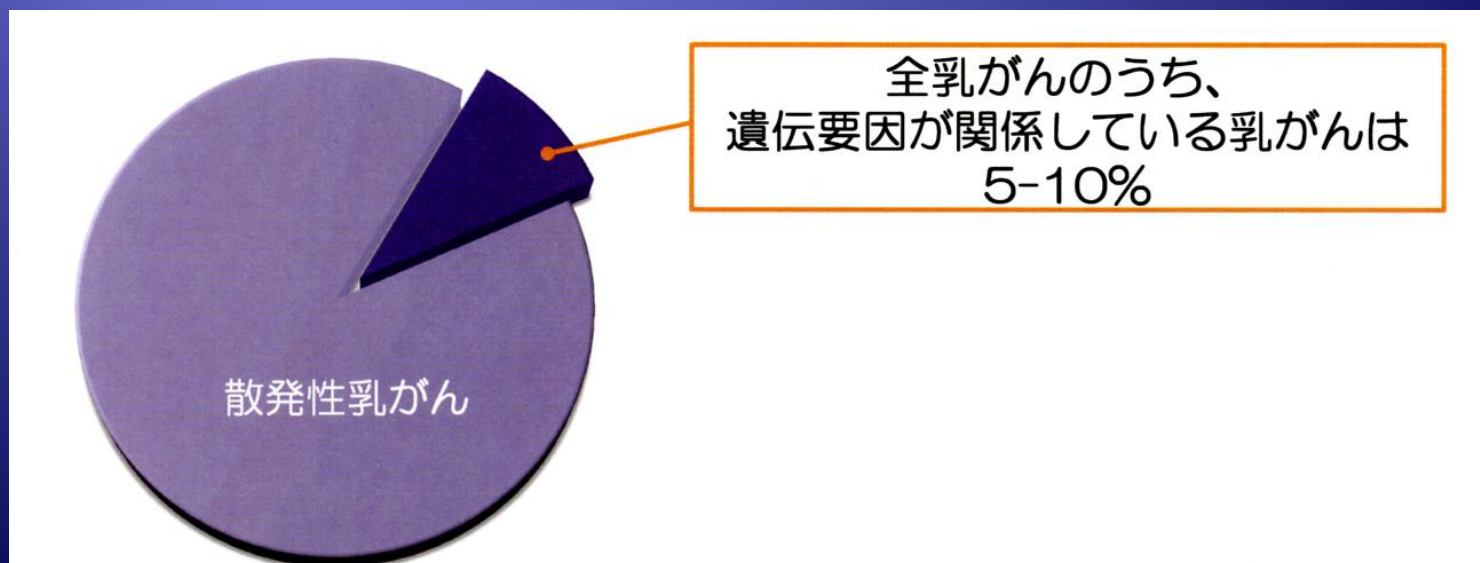


乳がん発症に関する因子

	閉経前		閉経後	
	リスク減少	リスク増加	リスク減少	リスク増加
確実	出産 授乳	アルコール	出産 授乳	アルコール 肥満
ほぼ確実	肥満(欧米)	喫煙	身体活動	喫煙
可能性 有り	身体活動	肥満(日本人)		総脂肪摂取
証拠 不十分	茶 大豆 イソフラボン ビタミン	牛乳・乳製品 肉類	茶 大豆 イソフラボン ビタミン	牛乳・乳製品 肉類

遺伝子異常と乳がん

- ◆ 乳がんは遺伝子の異常で発生する
- ◆ たまたまその方に生じた遺伝子異常が原因で発症する乳がん
⇒ 散発性乳がん
- ◆ 親から受け継いだ遺伝子の異常が原因で発症する乳がん
⇒ 遺伝性乳がん



遺伝性乳がんの特徴

- ◆ 若年者（40歳以下）で発症することが多い
- ◆ 両側乳房に同時、あるいは時間をあけて発症することが多い
- ◆ 乳房内に多発することが多い
- ◆ 男性でも乳がんを発症することがある
- ◆ 卵巣や前立腺にがんを発症することがある

乳がんにならないようなライフスタイルは？

- ・若いうちに出産し、できれば多く産む
- ・赤ちゃんは母乳で育てる
- ・理想体重を維持する、太らない
- ・適度な運動
- ・バランスの良い食事（和食が理想？）
- ・タバコは喫わない、アルコールは嗜む程度に
- ・癌を予防するサプリメントはない（すくなくとも現時点では）
- ・骨粗鬆症で治療を受けるのであれば、ラロキシフェンを内服
- ・エビデンスはないが、ストレスを避ける