



乳がん発症のリスクについて

乳腺科

山田 公人

乳がんはがんの中でも比較的話題にのぼりやすい疾患ですが、特にその発症リスクについての関心が高いようです。ここでは、日本乳癌学会編『乳癌診療ガイドライン 2018 年版』より、エビデンスの高いとされるものを抜粋してご紹介します。

【確実あるいはほぼ確実にリスクを増加させる因子】 としては、

- ① 成人期の高身長
- ② 成人になってからの体重増加
- ③ 閉経後肥満
- ④ 医療被曝
- ⑤ 良性乳腺疾患（増殖性病変）の既往
- ⑥ 乳がん家族歴
- ⑦ 糖尿病の既往
- ⑧ 閉経後女性ホルモン補充療法
- ⑨ アルコール飲料摂取
- ⑩ 喫煙（受動喫煙も含む）
- ⑪ マンモグラフィの高濃度乳腺



などがあります。この他にも 閉経前肥満、夜間勤務、低用量経口避妊薬の使用などもリスクを増加させる可能性があると考えられています。

一方、乳がん発症リスクを減少させるものとして閉経後の運動は、ほぼ確実です。また 乳製品の摂取、大豆・イソフラボンの摂取は、乳がん発症のリスクを下げる可能性があるようです。但しサプリメントとしてのイソフラボン摂取が乳がん発症リスクを下げるというエビデンスはなく、がん予防のために食品サプリメントを摂取することは勧められていませんので、ご注意ください。

いずれにしても、病気のリスクを意識し過ぎず、日々心身ともに健康に、できるだけ楽しく過ごすことが一番だと思います。

マスク着用にご協力ください



新型コロナウイルス感染
予防対策実施中！

