

塩竈市立病院

栄養だより

健やかな人生のために

～ がん予防と生活習慣 ～

9.10月号

行事食予定

【9月】

9月18日 敬老の日

9月23日 秋分の日

9月29日 お月見

【10月】

10月 1日 開院記念日



日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。現時点でがんになる事を完全に防ぐ事は出来ませんが、生活習慣や環境とも深い関わりがあると考えられています。

今回は、すべての人に身近な病気と言えるがんの予防と生活習慣、中でも**乳がん**については「乳癌診療ガイドライン」にある内容をもとに、最新の情報をご紹介します。



日本人の生活習慣とがん

国立がん研究センターでは、日本人を対象とした研究結果をもとに、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」をまとめ、幅広い年代に対して生活習慣の見直しを呼びかけています。

日本人のがん予防には「禁煙」「節酒」「食習慣」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6項目が重要で、ヘリコバクターピロリ菌やB型、C型肝炎ウイルスなど発がんに関連するウイルス・細菌への感染以外は生活習慣に関係し、ご自身の努力でがんになるリスクを下げる事が可能です。

「食習慣」では、塩分摂取の多い男性グループで胃がんのリスクが高い事より「減塩」、野菜や果物の摂取が少ないグループでがんのリスクが高い

事より「野菜や果物の摂取」、熱い飲み物や食べ物が食道がんと食道炎のリスクが高める事より「熱い物は冷ましてから」の3項目があげられています。具体的には、厚生労働省で定めている目標値「塩分：男性7.5g未満、女性6.5g未満/1日」「野菜小鉢で5皿分と果物1皿分/1日」を目安にするとよいでしょう。

乳がんの予防と生活習慣



乳がんは女性で一番多いがんです。女性の約9人に1人がかかるとされ、20-40歳代といった若い年齢での発症が増えています。生活習慣との関連はどう考えられているのか、ガイドラインをみてみましょう。

1. アルコール飲料の摂取



「閉経前の女性で、アルコール飲料の摂取により乳がん発症リスクが増加する可能性があり、閉経後の女性で、リスクの増加が確実」

飲酒量が増える程乳がんの発症リスクが高くなる傾向があるようです。乳がんだけでなく、女性は体質的にアルコールに弱く、男性の半分量、純アルコール量として20g/日（ビール500mL相当）で生活習慣病のリスクも高くなるため、これより少ない量の飲酒が望ましいようです。

2. 肥満



3. 身体活動量

「閉経前の女性で、肥満が乳がん発症リスクが増加する可能性があり、閉経後の女性で、リスクの増加が確実」

「閉経前の女性で、高強度の運動が乳がん発症のリスクを減少させる可能性があり、閉経後の女性で、運動がリスクを軽減させる事がほぼ確実」

とり過ぎないように体重管理をし、定期的な運動で活動量を増やす事は、糖尿病など生活習慣病だけでなく、がんの予防にも繋がるようです。また、

糖尿病の人はそうでない人と比べ、乳がんの発症リスクが高いことがほぼ確実であるといったデータもあり、こちらにも注意が必要なようです。

4.喫煙

「喫煙により乳がん発症リスクが増加する事はほぼ確実。



受動喫煙によりリスクが増加する可能性がある。」

加熱式タバコとがん罹患リスクを調べた研究はありませんが、WHOでは、加熱式タバコの有害性も例外ではないとしています。種類を問わず、「タバコは吸わない」「他人の煙を避ける」事が重要です。

5.リスク減少↓の可能性が示唆されるもの



●「**乳製品**」乳製品の摂取により乳がん発症のリスクは減少する可能性が示唆されています。しかし、牛乳そのものと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下がるのかもわかっていません。

●「**大豆製品・イソフラボン**」大豆製品、大豆製品に含まれるイソフラボンの摂取が、乳がんの発症リスクを減少させる可能性があるようです。欧米に比べ日本人の乳がん発生率が低いのは、味噌汁や納豆など大豆製品の摂取が関係しているのではと考えられています。イソフラボンは発症リスクを増加させる可能性も危惧されていますが、現時点でそのようなデータはないようです。しかし、サプリメントからの摂取については、予防効果も安全性も証明もされていないため、通常の商品から摂取しましょう。

凍らせても美味しい♪ 豆乳バナナムース

- 1.熟れたバナナ1本を小さめにちぎって耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで1分半加熱。熱いうちに泡だて器でなめらかになるまですり潰す。
- 2.無調整豆乳100mLを加え混ぜ、器に入れ冷蔵庫でよく冷やす。食べる直前にはちみつ 小さじ1杯をかけ、冷凍ベリーをトッピングして完成！



全量137kcal

～乳癌の早期発見の為に～

乳がんは他のがんと比べ増殖のスピードが遅いものが多く、早く発見できれば、それだけ完治する可能性が高くなります。そこで最近、乳房を普段から意識しながら生活する『**ブレスト・アウェアネス**』という言葉がよく使われています。

『ブレスト・アウェアネス』の4つのポイント



そして早期発見につなげるために、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。40歳以上の女性が2年に1回検査を受けることは「乳がんでの死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検査です。

～乳房の変化に気づいたら～

当院では毎週金曜日の午後に『**乳腺外来**』を開設しています。乳房の手術後の方、定期的に検査を受けられている方、検診後の精密検査を受けられる方など、様々な方が受診されています。「最近しこりを感じる気がするな」など、不安に思うようなことがあれば、1度診察を受けましょう。（乳腺外来の受診にはご予約が必要です。ご予約はお電話で、15時～16時半の間、外科外来にご相談ください。）

～マンモグラフィ装置が新しくなりました～

圧迫時の痛みを軽減する機能が搭載されており、検査は「**検診マンモグラフィ撮影認定技師**」の資格を持つ**女性技師のみ**で行っています。安心してご受診ください。



参照・引用: 国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」/日本乳がん協会「乳癌診療ガイドライン②疫学・診断編2020年版」/患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版/八訂栄養成分表2021