

乳がんのこと 正しく 理解しましょう



近年では、インターネットを活用することで、がんに関する情報を簡単に入手することができます。

しかし、その情報の正しさと信頼性が大切です。

ピンクリボン月間をきっかけに、乳がんについて正しく理解しましょう。

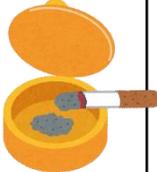
「○○を食べると乳がんになりやすい？」
など乳がんの発症リスクに関する
様々な噂がありますが、
その情報は正しいでしょうか？

乳がんの発症リスクに関して
あなたの知識が正しいのか
○×をつけて答えてみましょう



“乳がんの発症リスク”

○×チェックをしてみましょう！

	内容	○or×
Q1	肥満 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q2	アルコール飲料の摂取 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q3	乳製品の摂取 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q4	大豆製品やイソフラボンを摂取 することは、発症リスクと関連がある？	
Q5	喫煙 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q6	運動 によって、 発症リスクは低下する？ 	
Q7	糖尿病 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q8	妊娠・出産、月経歴 は、 発症リスクと関連がある？ 	
Q9	遺伝 は、 乳がんと関係がある？ 	

Q1 肥満は、 発症リスクと関連がある？

A. **肥満は、 乳がん発症リスクを確実に高めます。**

閉経後の女性では、肥満が乳がん発症リスクを高めることは、
確実です。

肥満は様々な生活習慣病のリスクも確実に高めますので、
日常生活で太りすぎないように気をつけることは大切です。



Q2 アルコール飲料の摂取は、 発症リスクと関連がある？

A. **アルコール飲料の摂取により、 乳がん発症リスクが高くなることはほぼ確実 です。**



アルコール飲料の摂取がどのようなメカニズムで乳がんの発症に
影響を与えるのかはまだよくわかっていません。閉経前後を問わ
ずアルコール飲料が乳がん発症のリスクを高めるのは確実で、
摂取量が増加するほどリスクも高くなると報告されています。
お酒は楽しむときは程よい量にしましょう。

Q3 乳製品の摂取は、 発症リスクと関連がある？

A. 最近の研究報告で、**乳製品全般を多く摂取している人は摂取の少ない人と比較して、乳がん発症リスクが少し低くなる**ことが示されました。

しかし、どのような乳製品をどの程度摂取すれば発症リスクが低下するかということについては不明です。



Q4 大豆製品やイソフラボンを 摂取することは、 発症リスクと関連がある？

A. 大豆食品やイソフラボンの摂取で、乳がんの発症リスクが**低くなる可能性があります**。

しかし、イソフラボンをサプリメントの形で服用した場合に乳がん発症リスクが低くなることは証明されておらず、安全性も証明されていません。イソフラボンは通常の大豆食品からの摂取を心掛けましょう。

イソフラボンは、女性ホルモンであるエストロゲンと構造が似ていることから、大豆イソフラボンを多く摂取することで、乳がん発症リスクが高くなるのではないかと心配も聞かれます。一方で、大豆イソフラボンは乳がんの治療薬であるタモキシフェンと同じような構造をしていることもわかっていて、乳がんを予防する効果も期待されています。

Q5 喫煙は、 発症リスクと関連がある？

A. **喫煙により**乳がん発症リスクが高くなることは
ほぼ確実です。

健康維持の観点からも、禁煙をお勧めします。



Q6 運動によって、 発症リスクは低下する？

A. 閉経前の女性では、運動によって乳がん発症リスクが低下するかどうかは結論が出ていません。

閉経後の女性では、定期的に運動を行うこと
によって乳がん発症リスクが低くなることは
ほぼ確実です。

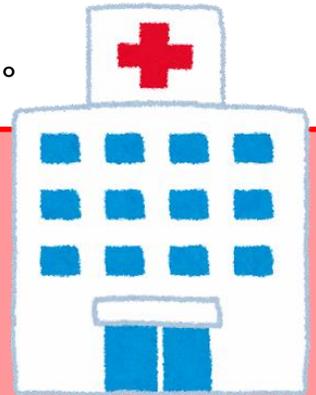
日頃から軽い運動をする習慣をつけましょう。



Q7 糖尿病は、 発症リスクと関連がある？

A. 糖尿病の人は、糖尿病でない人と比較して乳がん発症リスクが高いことはほぼ確実です。

糖尿病の方は定期的な乳がん検診を受けましょう。



Q8 妊娠・出産、月経歴は、 発症リスクと関連がある？

A. 出産経験のない人は、出産経験のある人と比較してホルモン受容体陽性の乳がん発症リスクが高いことは確実です。

初産年齢が高い人では乳がん発症リスクが高く、初産年齢が若いほど乳がん発症リスクが低いこともほぼ確実です。

A. 初経年齢が早い人ほど、乳がん発症リスクが高いことはほぼ確実です。

閉経年齢が遅い人ほど乳がん発症のリスクが高いことも、ほぼ確実です。

Q9 遺伝は、 乳がんとの関係がある？

A.乳がんの**"5～10%は遺伝性である"**と、
いわれています。

それを判断するには専門的な詳しい評価が必要です。
また、ご家族に乳がんや卵巣がんを発症した方がいなくても、
患者さん自身が若年乳がんや、両側性、多発性の乳がん、
男性乳がん、卵巣がんと乳がん両方にかかったことがある
場合などには、遺伝性乳がんの可能性があります。

何問正解できましたか？

乳がんのことを正しく
知ることが大切です



知ってほしい、 乳がんのこと ①割合

“他人ごと”じゃない、“自分ごと”にしてください。

日本人女性の9人に1人が
乳がんになるといわれています。

国立がん研究センターがん情報サービスがん登録・統計サイトによる「最新がん統計」が2018年罹患情報に更新され、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は10.9%（9人に1人）となりました。



知ってほしい、 乳がんのこと ②罹患者数

“他人ごと”じゃない、“自分ごと”にしてください。

日本では、

女性が罹患するがんの

第1位が、乳がんであり、

増加の一途をたどっています。



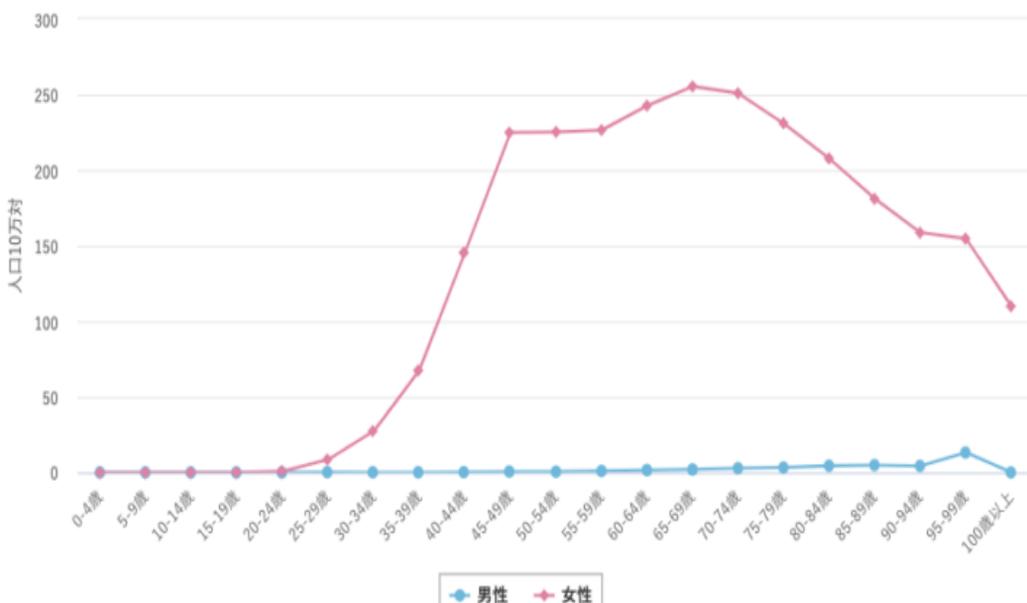
知ってほしい、 乳がんのこと ③年代

“他人ごと”じゃない、“自分ごと”にしてください。

乳がんは、**30歳代後半**から
増え始めます。

一番多い年代は、**40歳代後半**
～70歳代前半です。

年齢階級別罹患率
【乳房 2018年】



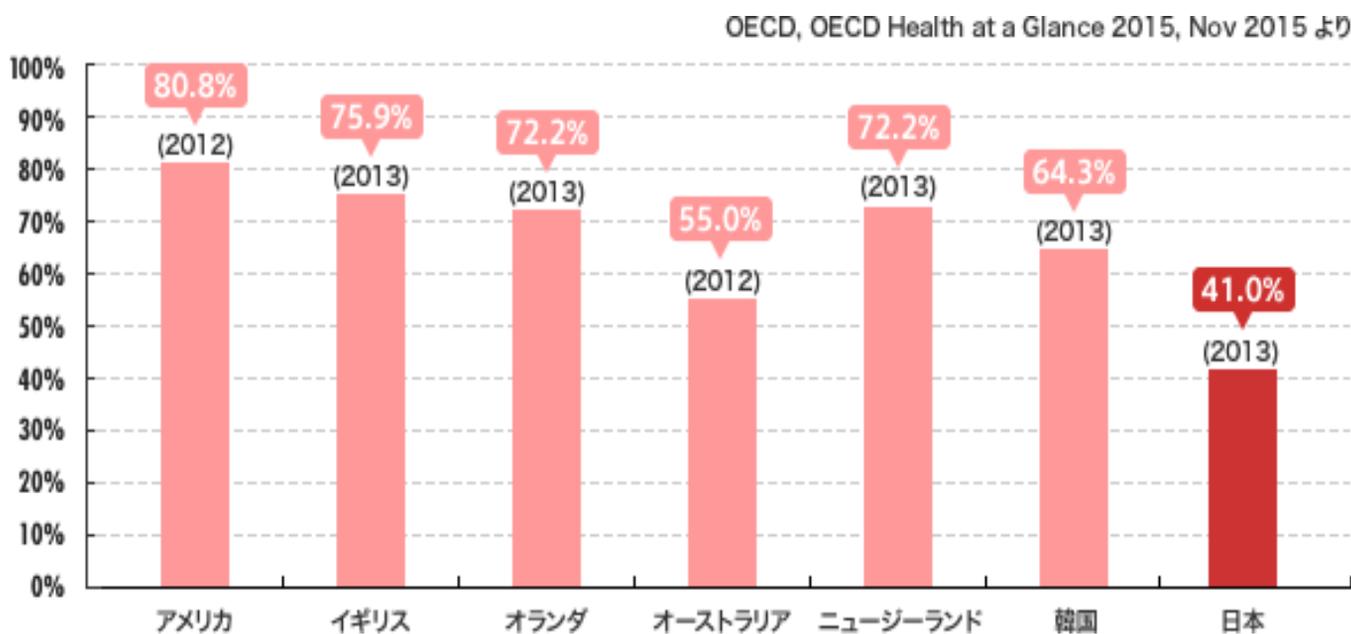
国立がん研究センターがん情報サービスがん統計より



知ってほしい、 乳がんのこと ④ 受診率

“他人ごと”じゃない、“自分ごと”にしてください。

乳がん検診受診率国際比較



日本の乳がん検診受診率は、
いまだに低い現状があります。

乳がんは

早期発見と適切な治療を

受けることで生存率が高まります。



40歳になったら、2年に1回、
乳がん検診を定期的に受けましょう

月に一度は自己検診をしましょう

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです



練馬区の 乳がん月間情報



練馬区でも、乳がん月間に合わせて、
以下の内容を実施しています。

■ポスター展

- 日時：2022年10月1日から28日まで
- 場所：練馬区本庁舎2階 ほか

■練馬区HP

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/kenkodukuri/pinkribbon.html>

- 乳がん検診の案内
- 乳がん検診実施医療機関MAP
など掲載中…

新型コロナウイルス対策について

各検診実施医療機関では、
可能な限り感染予防に配慮のうえ、検診を実施
しております。
まだ検診を受けていない方は、ぜひ受けてくだ
さい。申し込みは、令和5年1月末まで。

