

乳がんを予防しよう

乳がんリスク

近年、日本で乳がんの患者さんが増加しているのは食生活・生活習慣の変化が大きな原因ではないかと考えられています。その中でも以下の3つの要因が発症リスクを高めると考えられています

肥満

肥満は乳がん発症リスクを確実に高めます。

肥満はさまざまな生活習慣病の大きな原因にもなりますので、日常生活で太りすぎないように気をつけることはとても大切です。



飲酒

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

飲酒は控えめにしましょう。閉経の前後を問わずアルコール飲料が乳がん発症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しています。



喫煙

喫煙により乳がん発症リスクが高くなることもほぼ確実です。

また、受動喫煙(他人が吸ったの煙を吸うこと)も乳がん発症リスクを高くする可能性があります

健康維持の観点からも、禁煙および他人の煙草の煙をできるだけ避けることをお勧めします。

非燃焼・加熱式タバコ(加熱電子式タバコ)と乳がん発症リスクの関連については、不明です。しかし、喫煙で乳がんの発症リスクが高くなることはほぼ確実なので、加熱電子式タバコに関しても禁煙をしたほうが乳がんの発症リスクは下がる可能性が高いと考えられます。



乳癌予防

発症リスクが高くなるとされている食生活・生活習慣(肥満・飲酒・喫煙)を気を付けることはもちろん普段からの適度な運動や自身での触診によるセルフチェックを心がけましょう。

また、2年に一度は自治体が行っている乳がん検診を定期的に受診することをお勧めします。

気になることがあれば専門医に相談しましょう

「日本乳癌学会事務局
患者さんのための乳癌診療ガイドライン」
より一部抜粋