

家族みんなで知っておきたい「乳がん」



来月10月には毎年街中がピンク色になって、乳がん検診の大切さをあちこちで訴えているけど、実は乳がんについてよく知らなくて。乳がんを防ぐことはできるの？ ピンクリボンって何？ 大事な人や身の回りの人が乳がんになった時のためにも、きちんと知っておかなきゃ……。

乳がんは早期発見で治る病気

日本人女性の12人に1人は乳がんにかかり、30～60歳代の女性がかかるがんのトップは乳がんです。

今やもっとも身近ながんの一つとも言える乳がんですが、がんが発症するまでに20～30年かかるため、原因や生活習慣との関係を検証することがむずかしく、今のところ有効な予防法は見つかっていません。乳がんはどんな人でもかかる病気なのです。

一方で、早期発見・早期治療すれば約9割が治るというのも乳がんの大きな特徴です。早期というのは、しこりの大きさが2センチ以下の場合。この段階の乳がんは自分で見つけるのがむずかしいため、早期発見のためには定期的に乳がん検診を受けることが欠かせません。こうした乳がんの正しい知識を広めて、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療を推進するのが、1980年代にアメリカで生まれたピンクリボン運動です。日本でも欧米にならって10月がピンクリボン月間とされ、さまざまな場所がピンクにライトアップされたり、乳がん検診受診を啓発するイベントが行われるようになりました。

日本の乳がん検診受診率は約30%と、欧米諸国に比べて大変低いのが現状です。「忙しいから」「もし見つかったら家族に迷惑をかけるから」「自分のことはつい、後回しになる」などが受診しないおもしろな理由である一方、人にすすめられることが検診のきっかけになるというデータもあります。家族やパートナーから検診をすすめることも大切です。

年齢によって異なる検診方法

現在、日本では40歳以上の女性に対して、マンモグラフィによる画像診断を行うことが乳がん検診の基本とされています。20代や30代でも乳がんになる人はいますが、若い人は乳腺の密度が高く、マンモグラフィではしこりがわかりにくいことも。30代でも乳がんが気になる人は、超音波検査を受診するとよいでしょう。また、乳がんは自分でも発見できます。生理が終わるぐらいのタイミングで、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。

新商品のご紹介

チャーガ・ウコン加工食品

「CHAGON-チャーゴン-」

内容量 42g(300mg×70粒×2袋)

定 価 11,880円(税込)

原材料名:
チャーガ末、還元麦芽糖、
ウコン末、L-オルニチン塩酸塩、
酵母(亜鉛含有)、デキストリンなど

「チャーガ」とは

チャーガとは、和名をカバノアナタケと呼ぶキノコの菌糸体のことで、10年から15年と長い年月をかけて寄生した白樺のエキスを吸い尽くしてゆっくと成長していきます。最終的に白樺の木の栄養分を全て奪い取って枯らしてしまうため、「白樺のがん」とよばれています。

ロシアやヨーロッパ、中国、日本(北部)に分布する耐寒性のキノコで、抗ウイルス作用に優れ、免疫力を高め、抗酸化作用はアガリクスの23倍もあります。



乳がんのなりやすさチェック

乳がんになる原因ははっきりとはわかっていませんが、乳がんのなりやすさと関係が深いことがわかっている要素もあります。下記で自分やパートナーにあてはまる項目をチェックしてみましょう。(「乳癌診療ガイドライン2015年版」より)

- 出産経験がない
- 授乳経験がない
- 母親や姉妹など家族に乳がんになった人がいる
- 乳がんや良性の乳腺疾患になったことがある
- 初産年齢が高い(30歳以上)
- 身長が高い

上記は確実に乳がんのなりやすさと関係があるといわれているもの。下記がほぼ確実に乳がんのなりやすさと関係があるものです。

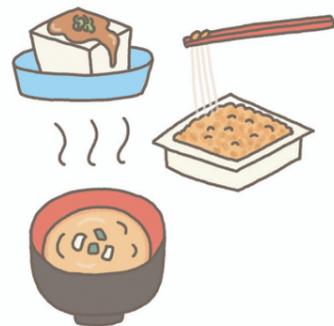
- 初潮年齢が早い
- 生まれたときの体重が重い
- 飲酒量が多い
- たばこを吸う

上の10の項目のどれかにあてはまったからといって必ず乳がんになるわけではありませんし、1つもあてはまらなかったからといって絶対乳がんにならないわけではありません。ただ、複数の項目があてはまった人はリスクが高いことを自覚し見直すきっかけにしましょう。

乳がんのリスクを減らすには

お酒、タバコを控える

アルコールをとることによって乳がんのリスクが高まるという研究が海外では多数報告されており、アルコールをとると乳がんにかかりやすくなることは「ほぼ確実」レベルとされています。また、喫煙と乳がんの関係についても「ほぼ確実」レベル。自分がタバコを吸わなくても、受動喫煙によっても乳がんにかかるリスクが高くなる可能性があると言われており、パートナーや家族の協力も大切です。



大豆イソフラボンをとる

豆腐、納豆、みそ汁などの大豆食品に含まれるイソフラボンが乳がんのリスクを減らす可能性があると言われています。日本人を対象とした研究で、毎日みそ汁を3杯以上飲む人は1杯以下しかとらない人に比べて約4割、乳がん発症リスクが低いという調査結果があります。また、厚生労働省の研究班が実施した疫学研究のレビューでも、大豆摂取、イソフラボン摂取によって乳がんが減少する可能性ありと判断しています。

