

大阪医科薬科大学 2026 年度 保健管理室だより 号外 10 月号

男性の方も乳がんはあります。
見て下さいね！

10 月はピンクリボン月間です

ピンクリボン(Pink ribbon)とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること等を目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

乳がんにかかる人は年々増えていて、日本人の女性の9人に1人がなり、年に約 10 万人かかる女性にとって最も多いがんになっています(2023 年診断数 女性 102,592 例、男性 832 例)が、乳がんは早期発見・早期治療で 90%以上は治ると言われています。

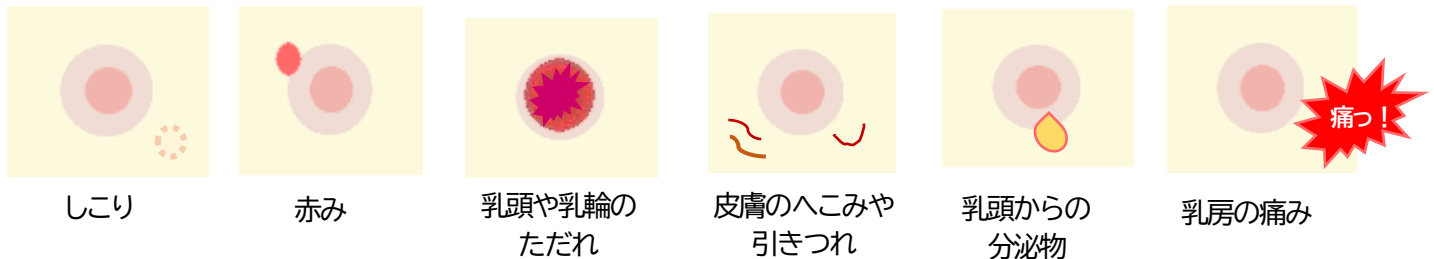
乳がんを早期発見するための「ブレスト・アウェアネス」

ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』のことです。日頃から乳房の状態に関心を持ち、乳房の変化を感じたら、速やかに医師の診察を受けることが大切です。実際に乳がん気づききっかけは検診よりも普段の乳房のチェックだった方が多いです。年代を問わず全ての方に身につけてほしいヘルスチェックです。

① 日頃からご自身の乳房の状態を知りましょう



● 気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう



② 乳房の変化に気づいたらすぐ医療機関を受診しましょう

気づいた乳房の変化が、すべて乳がんの症状ではありませんが、早期乳がんの可能性もあります。なるべく早く受診することで、適切な治療が行えます。また乳がんが治る可能性も高くなります。

③ 40 歳になったら定期的(2 年に 1 回)に乳がん検診を受けましょう

乳がんの好発年齢は 45~49 歳と 60~64 歳ですので、40 歳以上の女性に対してマンモグラフィーを使用した検診が勧められています。乳がん検診は無料で受けることもできますので、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。



④ 20 歳代・30 歳代も「ブレスト・アウェアネス」を意識しましょう

20~30 歳代の乳がん発生率は低いですが、進行が早く攻撃的ながんが多い特徴があります。家族歴や遺伝的要因等がある女性は特に注意しましょう。

乳がんの発生要因

乳がんの発症には「エストロゲン」という女性ホルモンが大きな影響を与えます。それは約 6~7 割の乳がん細胞が「ホルモン受容体」というたんぱく質を含んでいるため、エストロゲンはホルモン受容体と結びつき、働きを活性化させる仕組みを持っています。そうしてホルモン受容体を含んだ乳がん細胞を増殖させてしまいます。

エストロゲンの分泌量が多い方、もしくはエストロゲンに暴露されている期間が長い方ほど影響を強く受けており、乳がんの発症リスクが高いとされています。

乳がんになりやすい人

誰にでもリスクはありますが、次の項目に当てはまる方は特に注意が必要です

- 血縁者に乳がん、卵巣がんにかかった人がいる
- 40 歳以上
- 出産経験がない
- 初産が 30 歳以上
- 授乳経験がない
- 初経年齢が早い、閉経年齢が遅い
- 閉経後の肥満(BMI 25 以上)
- 喫煙する
- アルコールをよく飲む
- 糖尿病がある

乳がんのリスクを低くする対策

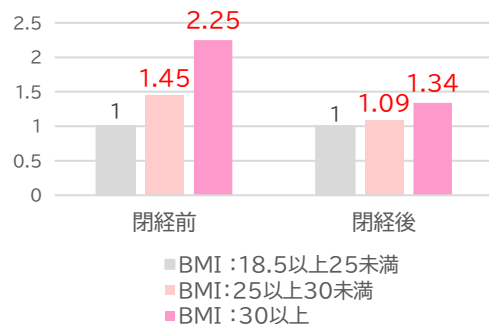
① 肥満を予防する

日本で行われて 8 つの研究データ(18 万人)から分析された結果、BMI が上がると乳がんの発症リスクも増加すると言われています。

乳がん細胞の増殖に関係するエストロゲンは脂肪細胞の中で生成されます。エストロゲンは主に卵巣で作られています。閉経後は脂肪細胞で多くを生成するようになります。そのため脂肪が多い女性ほどエストロゲンの分泌量が高くなり、乳がんの発症リスクを増加させてしまいます。過度なダイエットをせず、きちんと 3 食食べて適度な運動を心がけましょう。



発症リスク (倍) BMI上昇による発症リスク

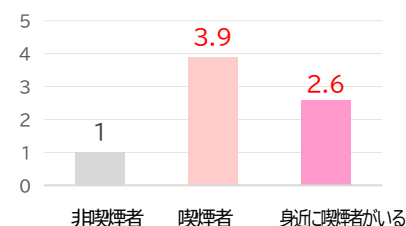


② 禁煙する

2 万人近くを対象としたアンケート結果によると、喫煙経験がある人は、喫煙したことのない人と比べると、乳がんの発症リスクが 3.9 倍、受動喫煙でも 2.6 倍あります。しかし、閉経後の女性に関しては、発がんの割合は変わらず、喫煙と乳がんの関係性は見られませんでした。ホルモン分泌が活発に動いている閉経前の状況だと乳がんが出やすいと言えるようです。喫煙されている方が必ずしも発症するわけではありませんが、発症リスクを下げますので禁煙をしましょう。



発症リスク (倍) 喫煙による発症リスク



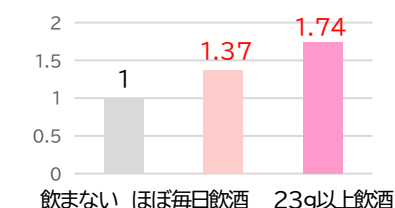
③ 飲酒は節度ある適量にする

日本人約 16 万人を対象とした研究では、お酒を全く飲まない人を基準とした場合、ほぼ毎日飲む人は 1.37 倍乳がんにかかりやすく、飲酒量でいうと、アルコール 1 日の摂取量が 23g 以上では 1.74 倍乳がんにかかりやすくなることが報告されています。飲酒の頻度・飲酒量が増えるほど、リスクは高くなる傾向があります。アルコール度数が低ければ発がんリスクを避けることができるわけではなく、摂取するアルコールの総量がリスクと関連すると考えられています。また、お酒ですぐに顔が赤くなる方はアセトアルデヒドを分解しにくい体質であり、飲酒による発がんのリスクがより高くなることがわかっていますので、無理な飲酒や習慣的にたくさんのお酒を飲むことは控えましょう。

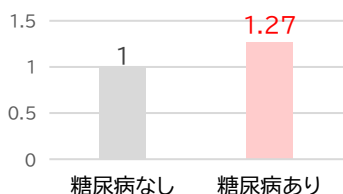
● 厚生労働省が推進する「節度ある適度な飲酒量」とは、アルコール量 20g です。

アルコール量 20g・・・ビール中ビン 1 本、日本酒 1 合、焼酎 0.6 合、グラスワイン 2 杯、缶チューハイ 1.5 缶

発症リスク (倍) 飲酒による発症リスク



発症リスク (倍) 糖尿病による発症リスク



④ 糖尿病を予防する

国内外の多くの研究をまとめたデータによると、糖尿病ではない人に比べて、糖尿病がある人は乳がんの発症リスクが約 1.2~1.27 倍高いという結果があります。詳しいメカニズムについては、まだ研究段階ですが、①血糖を下げようとインスリンが過剰に出ることで、がん細胞の成長を助けてしまう可能性、②血液中の糖分が多い状態が、がん細胞の増殖に影響を与える可能性が考えられています。特に閉経後の糖尿病による乳がんのリスクは高いと言われています。予防には糖尿病のリスク因子でもある「肥満の解消」と「適度な運動」は、乳がんの予防につながります。

生活習慣を見直し、乳房を意識する生活習慣「プレスト・アウェアネス」を心がけましょう

参考: 初期症状かもと不安な人の乳がん予防ガイド
一般社団法人 BC TUBE 乳がん 大辞典
ひろプレストクリニック「糖尿病があると乳がんリスクがあがる？」

公益財団法人群馬県健康づくり財団 プレスト・アウェアネスのすすめ
がん情報サービス 乳がん 予防・検診
医療法人社団豊正会 大塚中央病院 「女性ホルモンと乳がん・子宮体がん」