

「アルコールと乳がんの関係」

2012年には世界で170万人もの方が乳がんと診断され、女性における癌全体の25%を乳がんが占める状態となったと報告された。乳がんの発生リスク因子としては「加齢」「早い段階の初経」「家族歴」などがありますが、それら因子をもっていなくても発症する人も少なくないでしょう。先日、American Institute of Cancer Researchから乳がんと食物、アルコールそして体重との関連について報告が興味深かったのでここで紹介する。

アルコールが乳がん発生率を5%~9%上昇させる

研究報告によると、1200万人の臨床データの中から乳がんのケース26万件を元に統計調査を行ったところ・・・
グラス1杯のワインやビール相当(10gのアルコール)を摂取することで閉経前の女性で5%、閉経後の女性で9%乳がんの発生率が上昇することがわかった。

また、成人後の肥満も乳がん発生率を上昇させることがわかった。体重が増加傾向の人ほどに乳がん発生率が高くなる。一方で運動によって乳がんの発生率も減少する。運動を定期的に行うことで閉経後の女性で10%、閉経前女性で17%もの乳がん発生率を低下させることができる。

乳がんを防ぐ食事(食べ物)

癌の発生率と食べ物・摂取物は関連が深い。癌による死亡は全体の50%にも上るが、たどってみると食事の欧米化の頃と近いことがわかる。肉食だけでなく(肉は加熱するほど発がん性物質を生む)、様々なジャンクフードや加工食品も癌と関連があるとされる。

一方で、今回の報告では一部の食物は乳がんの発生を抑制すると報告された。特にでんぷん質(スターチ)を含まない食物は乳がんを抑制する効果がある。特に、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、豆類、ホウレンソウなどである。(具体的には下記に記す)また、カルシウムやカロテノイドも乳がんの発生を防ぐ効果があると報告されている。緑黄色野菜を積極的にとることで補うことができそうだ。

Ann Arbor: "Non starchy vegetable"

アブラナ科の野菜	アーティチョーク	アスパラガス	豆類	ブロッコリー
人参	カリフラワー	セロリ	ナス	キャベツ
チコリー	レタス類	ビート	ケール	キノコ
オクラ	玉ねぎ	パセリ	ラディッシュ	ルバーブ
ズッキーニ	ホウレンソウ	カボチャ	カブ	ヒシの実など

まとめ

アルコールを飲む習慣のある場合は1杯あるいはそれ以下にすることが勧められる。また運動や葉物野菜、緑黄色野菜を積極的に取り入れることで癌全般の発生も防げるため将来のために注意しておきたい。

お知らせ

- ✓ 6月7日(水)は勉強会のため休診いたします。
- ✓ 6月は役員会のために日曜診療いたしません。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@をはじめました。LINEから気軽に問い合わせ、確認などできるようになりました。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

