



食生活が乳ガン発症に影響する

2018.5.14

■ 乳ガンが増加している

近年、乳ガンが急激に増加しています。日本では200年以上前に華岡青洲が世界で初めて全身麻酔を用いての乳ガン手術を成功させました。彼の著書には乳ガンは『乳巖』と記録されています。乳巖は石のように固くゴツゴツしていることを表す漢字で、当時はしこりができるのが乳ガンの特徴として考えていたことを示しています。

ガンを意味する英語『Cancer』は乳ガンに由来する言葉で、星座の蟹座を表す単語です。乳ガンは増殖すると周囲に血管が広がり、その様子がカニが足を伸ばした形に見えることから2000年以上前に命名されていたそうです。人類は昔から乳ガンの発生と増殖を手で触れ、目撃してきたのです。



■ 乳ガン発症のリスク

日本では1960年代から乳ガンが胃ガンを抜いて女性が発症するガンの1位となりました。同様に男性も前立腺ガンの発症が急増しており、2024年には最も発症率の高いガンになると推測されています。乳ガンは女性ホルモンの影響を受けて増殖します。前立腺ガンが60歳を過ぎる頃から急激に増え、70代でピークになるのに対し、乳ガンは30代で増加し、40代と60代に2つのピークがあります。現在は若い世代で発症する人の割合が高くなっています。

一方、欧米では閉経後に乳ガンになり、60代がピークとなります。これには乳房の構成成分の違いが影響しています。乳房の成分は脂肪と乳腺です。乳腺の割合が高い乳房は脂肪の割合が高い乳房の4～6倍乳ガンになりやすいとのことです。日本人は乳腺の割合が高く、欧米人の40%に対して80%となっています。これが若い女性に乳ガンを起こしやすくしているのです。日本人は閉経を迎えると乳腺が小さくなり脂肪に置き換わっていきます。しかし、閉経を迎えても乳腺の割合が高いままの人はそうでない人の3倍以上乳ガンになりやすいとの報告があります。

乳ガンの発症にはBRCA1とBRCA2という遺伝子が関わっています。この2つのどちらかに生まれつき変異があると、乳ガンの発症率が10～20倍となります。この遺伝子の変異は性別に関係なく、50%の確率で子供に伝わり、女性は卵巣ガン・男性は前立腺ガンの発症率が上がります。また、体格指数(BMI)が標準値を超えると乳ガン発症率が2倍以上に高まります。女性ホルモンは皮下脂肪でも作られるため、肥満の人は女性ホルモンの生産量が多く乳ガンの発生を促します。また身長の高い女性(160cm以上)は148cm以下の女性よりも1.5～2.4倍の割合で多く乳ガンを発症します。さらに初潮年齢が早い人や閉経年齢が遅い人も乳ガンの発症率が高いことが報告されています。20歳前後で最初の子供を産んだ人に比べて、30歳以上が初産の人も乳ガンになりやすいようです。

■ 大豆製品でイソフラボンを

日本での乳ガン患者は50年前は50人に1人でしたが、現在は14人に1人となっています。この背景には食生活の欧米化があり、肉類や乳製品などの動物性タンパク質の摂取量の増加に比例しています。大豆や大豆製品に含まれるイソフラボンの化学構造は女性ホルモン様作用を示すので乳ガンを予防します。イソフラボンは他にインスリン分泌の効果を高め、脳梗塞や心筋梗塞を抑制するほか、骨からのカルシウム流出を少なくするなどの効果が知られています。日本人はイソフラボンの90%以上を大豆や納豆などから摂取します。男性は乳製品の摂取が多いと前立腺ガンになりやすくなります。日本では女性5万人以上の大規模調査により、閉経後に週3回以上の適度な運動習慣がある人は大腸ガンの発症率が30%以下に低下したとの報告が示されました。また、夜中に起きて昼間に寝ることによる睡眠不足は乳ガンの発症率を高めます。つまり、不規則な生活習慣は乳ガンを発症させやすく、肥満にもなりやすいということです。

日本人の乳ガンは若い世代に多いのが特徴です。早期の検診受診と規則正しい生活、適度な運動習慣を心がけ、乳ガンから身を守りましょう。