

日本対がん協会 愛知県支部だより

第10号 平成22年12月 財団法人愛知県健康づくり振興事業団 総合健診センター 発行

〒470-1101 豊明市沓掛町石畑142-20 TEL 0562-92-9011 FAX 0562-92-9013 <http://www.aichi-kenko.or.jp>

シリーズ がん予防トピックス 7



乳がんの予防

富永 祐民 先生

(愛知県がんセンター名誉総長)

乳がんの罹患・死亡率の動向

乳がんは女性の代表的ながんです。2003年の乳がん罹患数は約45,700人で、女性の全がんの約17%を占めています。乳がんの生涯罹患リスクは約6%で、18人に1人が乳がんにかかる計算になります。乳がんの罹患数は死亡数（約11,300人）の約4倍となっています。乳がんの罹患率を年齢別にみると、40歳代から急増しています。そのため乳がん検診の対象年齢は40歳以上となっています。

乳がん検診の死亡率低下効果

さて、アメリカやヨーロッパでは乳がん死亡率は約10年前から低下傾向を示していますが、我が国ではまだ上昇傾向を続けています。これはアメリカやヨーロッパ諸国では乳がん検診の受診率が70-80%と高率で、乳がん検診の普及による死亡率低下効果が現れているものと考えら

れています。しかし、わが国では乳がん検診に発見感度が高いマンモグラフィーが導入されたのは比較的最近のことで（2000年から50歳以上の女性に、2004年から40歳以上の女性に隔年）、受診率も欧米諸国に比べて低いため（15-20%程度）、まだ乳がん検診の死亡率低下効果が現れていないものと考えられます。

乳がんの1次予防と2次予防

乳がんの予防は1次予防と2次予防に大別されます。乳がんの1次予防は疫学的研究から明らかにされた危険因子を除き、予防因子を補うことにより（2頁表1）、乳がんにかかりにくくすることです。乳がんの2次予防は定期的に乳がん検診を受けて、早期発見・早期治療により、乳がん死亡を予防することです。

乳がんは食生活などの生活習慣と密接に関係しています。肥満の原因となる高カロリー食（過食）は乳がんの危険因子です。しかし同じ肥満にしても閉経前（特に若年時）の肥満は予防因子となり、閉経後の肥満は危険因子となっています。肥満防止に役立つ運動・身体活動は予防因子となっています。飲酒も閉経期乳がんの危険因子となっています。生活習慣以外の因子では、

早い初潮と遅い閉経、高身長、良性の乳腺疾患の既往などが危険因子となっていますが、これは栄養がよいことを反映しています。一方、早い結婚と出産、授乳経験は予防因子になっています。放射線も閉経後乳がんの危険因子です。遺伝的因子に関しては乳がんの家族歴が危険因子としてあげられています。したがって、乳がんの1次予防法としては表1の乳がんの危険因子を極力除き、予防因子をできるだけ補うようにすればよいわけです。

乳がんの2次予防は40歳以上の女性ではマンモグラフィ検診を隔年で受ければよく、危険因子がある人では毎年受けた方が安全です。現在画像検診としては主にマンモグラフィが使われていますが、40歳代の女性では乳腺組織が発達していてデンスプレストなり、乳がんの陰影

が写りにくいことがあります。そのため、超音波検診の併用が勧められていますが、超音波検診の死亡率低下効果はまだ証明されていません（現在大規模な研究が行われています）。

乳がん検診の効果を高めるためには受診率を高めることが必須ですが、繰り返しいろいろな方法で乳がん検診の必要性と効果に関する情報提供（健康教育）、受診勧奨（特に個別勧奨）、受診環境の改善、経済支援（0.5歳の節目検診の無料化など）、包括的に取り組む必要があります。



表1 乳がんの1次予防と2次予防

乳がんの1次予防		乳がんの2次予防
乳がんの危険因子の除去	乳がんの予防因子の補充	定期的な乳がん検診の受診
肥満(閉経期)	肥満(若年時)	40歳以上の女性はマンモグラフィ検診を隔年受診 (高危険因子がある場合は毎年受診)
高カロリー食(過食)	運動・身体活動	
飲酒	大豆製品、イソフラボン	
早い初潮、遅い閉経、高身長	早い結婚、出産、授乳経験	
放射線被曝、受動喫煙		
ホルモン補充療法、経口避妊薬		
良性乳腺疾患の既往		
乳がんの家族歴		

備考:太字は重要な因子