

## 4. 乳がんの予防

乳がんにならない生活方法は残念ながらありません。しかし肺がん、大腸がんなど他のがんが食生活の欧米化によってかかる割合が増えているのと同様、乳がんも食生活の変化により、その危険が増すといえます。

脂肪の多い食事を避ける、飲酒は適量（日本酒で1合くらい）を心がけ、豆腐・納豆など大豆系の食品を取る、緑黄色野菜を取るなど毎日の食生活に注意しましょう。

喫煙は乳がんになる危険を高めることがほぼ確実にされています。健康維持の点から喫煙は避けるべきです。また、カロリーオーバーを避け、日ごろから適度の運動を心がけることも大切です。糖尿病も乳がんになる危険を高めることがわかっています。

### チェックポイント

1

#### 閉経後の肥満

肥満の女性はやせた女性に比べ、閉経後は特に乳がんにかかりやすいというデータがあります。

2

#### 長期間（10年以上）のホルモン補充療法（更年期障害の治療）を受けている

更年期障害はエストロゲンが少なくなることも原因で、ホルモン補充療法ではエストロゲンなどが使われます。長期間エストロゲンにさらされるので乳がんになる危険が増すというデータもあります。