

乳腺外科トピックス 2016年4月号

肥満と運動と乳がん

これまでに肥満は乳がんのリスク（罹患にも、発症後の予後にも）となることを繰り返し訴えてきました。昨年は「乳がんの人のための日常レシピ」と題する本（ブックエンド社）を上梓し、「がんサポート」誌1月号等で取り上げていただきました。また、日本乳癌学会や日本癌治療学会での市民向けイベント、NPO法人キャンサーリボンズの企画（がんサポーター研修 2015年5月、リボンズネットワーク会議 2016年3月）でお話しました。

運動は、逆に乳がんのリスク軽減に働き、また、肥満対策にも有効です。しかし、運動を始め、継続していくことはむづかしいものです。運動を始めるきっかけにいただければと、昨年10月に重春小学校で第1回歩こう会を行いました（西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町協力）。好評でしたので、今年も10月の最後の日曜日、10月30日に多可町アスパルで開催予定です。

乳がん患者さん向けの10か条

この10か条は、乳がん患者さんのアンケートの質問を踏まえ、日本乳癌学会診療ガイドライン 疫学編 (<http://jbcs.xsrv.jp/guideline/guideline/g4/>)、米国対がん協会ガイドライン（下記）、ザンクトガレン早期乳がんコンセンサス会議をもとに作成した、わかりやすい食と生活の指針です。肥満対策や運動の大切さを盛り込んでいます。下記に示しますが、特別なことは何もありません。乳がんの方だけでなく、どなたにとっても健康的な生活を送る上での指針となりえると思います。

乳がんの人の食と暮らし 10か条 「乳がんの人のための日常レシピ」より

1. バランスの良い食事
2. 太りすぎない
3. ゆっくり噛んで味わい、腹八分目に
4. 口腔ケアをしっかり
5. 腸の動きを活性化する食事
6. 楽しく食べる
7. 旬の素材を賢く選ぶ
8. 食欲のないときは無理をしない
9. お酒は飲みすぎない
10. 毎日軽い運動を

(American Cancer Society)、2012年より

1. 健康的な体重へ減量し、その体重を維持
2. 定期的な運動
3. 野菜、果物、全粒穀物を多く含む食事に。飲酒は量を制限して。

～「がん予防のための栄養と運動に関する米国対がん協会ガイドライン」に沿って。

このガイドラインについてさらに詳しく知りたいかたは、がん情報サービス
(<http://ganjoho.jp/public/support/dietarylife/survivor.html>) をご覧ください。

日本人の多くは、運動不足、野菜不足、バランスのとれた食事ができていない！

H25年 国民栄養調査概要によると、

◇3食とも穀類+魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)+野菜 を組合わせて食べている者の割合： 37.5% ⇒60%以上がバランスの悪い食事をしている。

◇1日の野菜摂取量： 284g ← 目標は350g ⇒野菜の摂取不足

◇運動習慣のある者の割合： 30.5% ⇒70%が運動不足

それならば、病気をきっかけに、生活の見直しを。

家族と一緒に、食生活の改善を。

食行動を、気持ちを明るくするきっかけに。

最後に、「肥満と乳がん」について最近発表された論文をご紹介します。

Obesity and Breast Cancer Outcomes : How Much Evidence Is Needed to Change Practice? PJ Goodwin, *J Clin Oncol*, Mar 1, **34(7)**, 646-8 (2016)

「肥満が再発や予後のリスクを最大30%増加させることが知られているがそのしくみは明らかにされていない。運動で乳がんの予後が改善することも報告されている。今のところ、これらは観察によって示唆されるにとどまっており、電話等による介入によって減量はできたが、減量と乳がんの予後との関係は明らかにされていない。すなわち減量や運動が予後を改善するという確証はないが、健康的な生活により身体機能やQOLが向上するので、これらをモチベーションとするのは意義があろう。ただし、減量は困難なため、減量のためのプログラムは時間もお金も掛かり、単に健康的であるからという理由のみで患者に推奨するのはむづかしく、やはり「減量によって予後改善できる」ことを示す確固とした裏付けが必要であろう。」 「」内は内容のまとめ

これを読んでの印象ですが、減量や運動で不利益が生じるわけではないので(無理な減量は避け、身体的に制約のある場合は無理のない範囲の運動を心がけることは大事ですが)、減量と運動を日々の生活指針に取り入れていくのは、上記のがんサバイバーの生活指針に照らしてみても大事なことであると思います。もちろん裏付けが明らかにされたら、さらにライフスタイルの変化へのモチベーションアップになりますね!