

乳腺外科 三輪教子

早いものでにしわき乳がん市民公開講座も 11 回目となりました。コロナ下で内輪の会としての開催が 4 回目になります。

今年は「乳がんのリスク因子や軽減因子～遺伝、運動、食事などについて」と題して、主に食と運動について取り上げました。よく患者さんから質問されることと日本乳癌学会の診療ガイドライン疫学編などからお答えしました。

1. 発病しにくい、予後に良い食事はありますか？

→明確な答えはありません。肥満やアルコールはリスクになりますので、とり過ぎないように食事を考えることが大切です。

2. 豆製品は避けた方がいいですか？

→大豆製品の摂取は、乳がん発症リスクを減らす可能性が示唆されており、食事として日常生活で積極的に摂って良い。

3. 乳製品は避けた方がいいですか？

→乳製品の摂取により、乳がん発症リスクが減少する可能性があります。牛乳はじめ乳製品を避ける必要はありません。摂り過ぎで肥満にならないように注意しましょう。

4. 食生活による心の持ち方の改善～食行動は、献立を立てる、買い物に行く、勝利する、盛り付け・配膳する、食事する、等々選択・判断・行動の連鎖であり、心身ともに健やかに過ごすきっかけになります。

5. 生活習慣で乳がん発症リスクとなるものはどんなものがありますか？

→肥満、喫煙（受動喫煙も含む）、飲酒などです。

6. 生活習慣で乳がん発症の予防因子となるものはどんなものがありますか？

→運動、授乳、大豆などです。

7. 乳がん患者さんにとっての運動とは？

→乳がんで死亡するリスクやすべての死亡リスクの減少させる。

→運動不足を避ける・診断後なるべく早く通常の日常生活を取り戻す・1週間に150分以上

の運動を目標とする・1週間のうち2日以上は筋力トレーニングを運動の中に含める。

8. 運動習慣をつけるためにどうしたらいいでしょうか？

→誰かと一緒に・目標を決める・何かに入る（ジム等）・アプリの活用・お住まいの市のプログラムに参加（例 西脇市 健幸運動教室 Ni-Co（にこ））・はじめは目標を低く低く。

図書館ボランティアの方も参加下さり、精鋭10人で熱心に話を聞いてくださいました。来年は講師の先生をお招きできるといいなと考えています。