

乳がんの疫学 2023.4



乳がんは女性のがんの中で最も多く、最近では（2019年）約1万人が診断され、約1万5千人が乳がんで亡くなっています。診断される年齢層には二つのピークがあり、40代後半から50代前半に第一のピークが、60代後半から70代前半に第二のピークがあって、その後加齢とともに減少しています。

男性乳がんは670人で女性に比してきわめて少なくなっています。

生理、出産、授乳との関係では、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないといったエビデンスは乳がん発症リスクに関連する因子として確立したものと言えるようです。乳がんの発生、増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンへの暴露が深くかかわっているとされており、これらの因子はエストロゲンへの暴露期間が長いことが関係しているからとされています。

乳がん診療ガイドライン2022では予防の領域に限って、発がんリスクの科学的な根拠の確からしさをエビデンスグレードとして明示しました。リスク因子、予防因子について「確実」、「ほぼ確実」、「可能性あり」、「証拠不十分」、「大きな関連なし」と分類し、乳がん発症リスクに対する予防行動をとることを勧めています。

乳がん発症のリスクを増加させることは、次のとおりです。

○「確実」なのは、閉経後女性のアルコール摂取、閉経後女性の肥満、原爆のような高線量の放射線被ばく（若年者ほどリスクを増加させる）、乳がん家族歴、閉経後女性のホルモン補充療法（その期間、種類によってリスクを高める）、増殖性の乳腺良性疾患、マンモグラフィーの高濃度乳房など

○「ほぼ確実」なのは喫煙、頻回のX線検査や放射線療法などの医療被曝、糖尿病など

○「可能性あり」なのは受動喫煙、閉経前女性のアルコール飲料の摂取、閉経前女性の肥満、夜間勤務、低用量経口避妊薬（OC）や低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬（LEP）の使用、子宮摘出後女性へのホルモン補充療法（HRT）など

しかし、補充療法は治療法の改善によりアルコールや肥満等一般的な要因による増加と同程度としています。

乳がん発生リスクを減少させる因子として、閉経後の女性では運動が乳がん発生リスクを減少させることはほぼ確実とされ、適量の乳製品の摂取、大豆食品、イソフラボンの摂取、閉経前女性の高強度の運動は、乳がん発生リスクを減少させる可能性があると考えられています。

その他多くの食品やサプリメントには乳がん発生リスクを減少させる十分な根拠はないとされ、乳がんの発症を予防するための薬剤投与は有用かどうか結論付けられないとしています。

日常生活の中にある乳がん発症リスク因子をすべて避けて通ることはできません。予防的行動にも限りがあります。いずれにしろ乳がんは誰でも発症する可能性があります。リスク因子を考えながら早期発見のためにも、定期的な検診を受けましょう。