



第 18 回ももはな会



- 🌸 日時：2022 年 1 月 29 日（土）14：00～15：00
- 🌸 講演：乳がん術後の健康管理
- 🌸 講師：藤咲 薫先生（井上記念病院 乳腺外科）

〔講演内容〕

- 乳がんと統計
- 乳がんと検診
- 乳がんと生活習慣
- 乳がんと女性ホルモン
- 乳がんと腸内細菌



生活習慣より；運動療法の重要性について



①運動の効果（発症リスク軽減）

- ・週に7METs（後述）の運動を余暇に行う
女性は発症リスク10%減
- ・運動不足の人と比較して活動量が高い人は発症リスク12%減
- ・乳癌再発リスク25%減

乳癌発症、再発リスクが減少するのはほぼ
確実である！！

第2回ももはな会で当院理学療法士の吉見先生が“運動療法の重要性”について講演下さいました。とても大事なので復習しましょう。

1週間に7METsの運動を行うと、乳がんの再発リスクが25%も減少することがわかっています。すごい効果ですね！

例・・・

安静座位・・・1METs

ゆっくりとした歩行、ストレッチ、ヨガ・・・2～3METs
ウォーキング、ダンス、自転車・・・3～4METs
早歩き、水泳（ゆっくり）、スキー・・・4～6METs
ジョギング、ランニング、山登り、テニス、
階段上り、サイクリング、サッカー・・・6～8METs

“METs”とは、簡単に言ってしまうと、
1時間に行った運動量になります。

行う運動の種類により消費エネルギーが異なります。

「1METs/週 増加する毎に乳がん死亡リスクが6%ずつ低下する」

とされていますが、ハードルが高い・・・

ポイ活ウォーキングアプリ



そこで普段運動していない方にお勧めするのが、歩くだけでポイントがたまり、たまったポイントを様々なポイント等に交換できる“ポイ活”アプリです！万歩計代わりになり、歩いてご褒美がもらえるのでやる気が出ます！



ポイ活ウォーキングアプリ



こちらは健康に特化したアプリです！
このように、“手軽な運動＝歩く”
楽しみつつお得がついてくる
ご興味ある方は是非お試しください！

Break



Time

温泉好きな藤咲先生、講演の合間に NPO 法人 J.POSH でも掲載されているすてきな温泉を紹介下さいました。よろしければ下記ホームページをのぞいてみて下さい！



認定 NPO 法人 J.POSH
(日本乳がんピンクリボン運動)



<https://www.j-posh.com/activity/spa/>



腸内細菌について



腸内細菌の多様性のがん周囲の免疫を改善するし、
免疫チェックポイント阻害剤などの効果と相関する
ことが最近の研究でわかってきています

腸内細菌にとって良い事



- 食物繊維を摂る 1日 50g 摂取が目標
(日本人の平均は 1日 16g)
- 豆類 (特にえんどう豆)、キノコ類、ナッツ、野菜、海藻類
- 赤みの肉 (脂肪が多いものはダメ)

腸内細菌にとって悪い事

- 便秘
一週間に 2 回以下の排便
便が硬い、残便感がある
- 不必要に抗生剤を使用すること



代表的な菌は
ビフィズス菌、乳酸産生菌、
酪酸産生菌、エクオール産生菌
などがあるよ！



腸内細菌に多様性をもたせる為には、様々な食品から
得られる食物繊維を摂取することが大事です！



食物繊維の上手な摂り方

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 加熱するとカサが減り、たくさん食べやすくなり、吸収も良くなる
- スープ、味噌汁等の煮込み料理がおすすめ



食物繊維が
美味しくてたくさん
食べれてイイね！



Q&A “乳がんと生活習慣” から抜粋



Q. 初経年齢・閉経年齢は乳がんのリスクと関連しますか？

- A. 早い初経年齢は乳がん発症リスクを増加させます。
遅い閉経年齢は乳がん発症リスクを増加させます。



Q. 出産・授乳は乳がんのリスクと関連しますか？

- A. 出産・授乳経験のある女性は、ない女性に比べて乳がん発症のリスクは減少します。



Q. 緑茶をのむと乳がんの発症リスクはどうなりますか？

- A. 研究がおこなわれていますが、乳がんの予防効果はないようです。



Q. サプリメントの服用は乳がん発症のリスクを減少させますか？

- A. サプリメントの服用が乳がん発症のリスクを減少させる十分な根拠はありません。
サプリメント摂取は食事からの摂取が制限される状況では許容されますが、薬品に近い扱いで大量に服用することは推奨できません。



Q. 肥満は乳がんのリスクと関連しますか？

- A. 閉経後女性では肥満が乳がん発症のリスクを増加させることは確実であり閉経前の女性においても肥満が乳がん発症のリスクを増加させる可能性があると考えられています。
また、乳がん診断後の肥満が乳がん再発リスクや乳がん死亡リスクを上昇させることはほぼ確実です。



Q. 乳製品を取ると、乳がんになりやすくなりますか？

- A. 乳がんの発症リスクが減少する可能性があります。ただ、乳製品摂取と再発リスクの関連性は、明らかではありません。
乳製品には脳卒中リスクを減らす効果もあるため高脂肪乳製品を避けて、肥満を招かない程度の適度摂取が望まれます。



Q. 大豆、イソフラボンを摂取すると乳がんのリスクはどうなりますか？

- A. 大豆食品や大豆食品に含まれるイソフラボンが乳がん発症リスクや再発リスクを減少させる可能性はあります。
しかし、再発リスクを下げる目的でイソフラボンのサプリメントを摂取することは安全性が証明されていないため、大豆食品から摂取した方が良さそうです。

