

乳がんの危険因子と遺伝的素因、生活様式

乳がんの危険因子には初潮年齢や出産歴などの内因性女性ホルモンに関連する因子と、経口避妊薬などの外因性ホルモンを含む生活様式によるもののほかに、家族歴など遺伝的素因によるものが挙げられます。これらの危険因子の多くはコホート研究の結果によるもので、出産などが急激に高齢化している現代の日本に直接当てはまるかどうかは不明です。

- ① 性別：女性より男性に比べ乳がんの罹患率は 100 倍高くなっています。(乳がん患者の 99% は女性です。)
- ② 加齢：20 代～40 代にかけてリスクは上昇し、40 代以降のリスク上昇は緩徐です。現在の 40 代以上の女性がおくったライフスタイルの影響を考慮する必要があります。
- ③ 早い初潮：16 歳以上で初潮を迎えた女性のリスクを 1 とすると 13 歳以下に初潮を迎えた女性のリスクは 1.9、14-15 歳では 1.8 になります。
- ④ 遅い閉経：46 歳以下で閉経となった女性のリスクを 1 とすると 51 歳以上では 1.2 となります。
- ⑤ 出産歴：22 歳以下で出産を経験した女性のリスクを 1 とすると、出産経験のない女性のリスクは 2.1 (閉経前)、1.4 (閉経後) となります。また 22 歳以下で出産を経験した女性のリスクを 1 とすると 28 歳以上で出産を経験した場合は 2.5 (閉経前)、1.2 (閉経後) となります。

出産数に関しては一般に負の相関があり、1 人の子を出産経験した女性のリスクを 1 とすると 4 人以上の子を出産経験した場合は 0.3 となります。

遺伝的素因

乳がんになりやすい遺伝的素因については、以下のようなものが挙げられます。

- ①家族歴：乳がんの家族歴のない女性のリスクを 1 とすると、母、姉妹、娘に乳がん患者がいる女性のリスクは 2.7 となります。
- ②乳腺疾患の既往：乳がんを疑われて生検などを受け、がんではなかったが異型を伴う増殖性病変と診断された場合にはリスクが上昇します。(Gail モデル参照)
- ③乳がんの既往：乳がんの既往のない女性のリスクを 1 とすると、一側の乳がんの既往がある女性の反対側の乳房に乳がんが発生するリスクは 5 となります。

生活様式

食生活などを含めた生活様式に関連する因子としては以下のようなものが挙げられます。

- ①肥満：BMI が 20.0 の女性のリスクを 1 とすると BMI が 25.1 以上の女性のリスクは 1.9 となります。

- ②食事や栄養：イソフラボン、緑黄色野菜などの摂取は乳がんの予防に効果がある可能性があります。他方、動物性脂質の摂取はリスク因子となる可能性があります。繊維質、魚食、果物などに関しても予防因子である可能性はありますが関連性は低いです。
- ③飲酒：1日平均2杯以上の飲酒は量－反応関係的に（多く摂取すればするほど）リスクが上昇します。
- ③喫煙：喫煙がリスクとなる可能性は否定できませんが、乳がんの危険因子とは決定できません。
- ④内分泌補充療法：閉経後や卵巣機能の障害等に対してエストロゲンなどの補充療法が行われます。欧米のデータを中心に参照すれば治療内容や治療期間によって差はありますが、全体としてリスクの増加する割合はわずかですが、危険因子となりえます。
- ④経口避妊薬の使用：現時点で危険因子とする根拠はありません。特に日本人に対しては研究が少なく、また現在の日本の保険適応で使用されている低容量のエストロゲン製剤では危険因子とする根拠はありません。
- ③放射線被曝：高線量で被曝した場合乳がん罹患するリスクは上昇します。特に若年期に被曝した場合にリスクが高くなります。