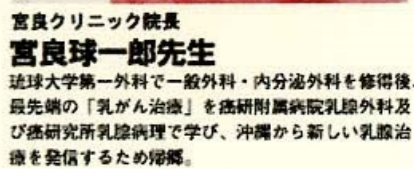


教えて宮良先生！ 乳がんのアレコレ



乳がんは治るの？



宮良クリニック院長
宮良球一郎先生
琉球大学第一外科で一般外科・内分泌外科を修得後、最先端の「乳がん治療」を専攻し、海研附属病院乳癌外科及び癌研究所乳癌病理で学び、沖縄から新しい乳癌治療を発信するための帰郷。

急速に増えた 沖縄の乳がん！ 肥満は乳がん になりやすい のです。

乳がんの種類はあるの？

宮良先生：乳がんは非浸潤がん以外に、大きく分けて4種類のタイプがあります。それぞれ治療方法

飲酒も関係あるの？

宮良先生：スウェーデンではワインをよく飲む人と飲まない人との統計が取られていて、ワインをよく飲む人に乳がんが多いというデータは出ています。ただ沖縄の泡盛はどうかは分かりません。でも酒好きの人は気をつけたほうがいいと思いますよ。

家族性乳がんについて教えて下さい。

宮良先生：図1の危険因子で8と11が家族性乳がんの範疇に入ります。身内というのとは3親等まで二人以上と言われましたが、今年1月に「日本の家族性乳がん」について話し合いがありました。遠縁に乳がんがいても気をつけるべきと考えが変わってきました。

乳がんの特徴的な遺伝子がありますか？

宮良先生：あります。乳がんの特徴的な遺伝子は現在BRCA1とBRCA2が知られています。そのいずれかの遺伝子を持っている女性は乳がんの発生率が60〜80%。またBRCA2は卵巣癌になりやすく、30〜50%は発症します。ですから最近アメリカではこれらの遺伝子を持っている女性に、予防的乳房切除

も全然違います。もし乳がんと言われたら自分ほどのタイプなのか、タイプにあった正しい治療が行われているか確認する必要があります。

乳がんが発生する原因はなに？

宮良先生：乳がんは主にエストロゲン（女性ホルモン、卵巣ホルモン）が関与しています。簡単に言うと体の中にエストロゲンが大量に、かつ長期間存在する女性は、より乳がんにかかりやすいと言われています。

具体的を考えていきましょう。まず食生活の栄養過多。昔沖縄は乳がん発生の最も低い地域でした。食べ物の種類も少なく、いつも同じようなものを食べていたためか、女性の初経は10代後半ということも稀でありませんでした。今はどうでしょうか。お店には世界各国の食材が所狭しと並べられ、美味しそうなものも沢山。その魅惑に勝てず、つい口にしてしまう。もちろんおやつも豊富。その結果初経が小学生の時に始まるのが当然になってしまいました。読者も生理は小学生の時に始まっているひとが多いはず。そして今度大人になったらなつたで、十分に栄養管理しているはずなのに、栄養不足？との情報に踊らされ一生懸命栄養補助剤を補給している。その結果55才近くになっても生理がまだあるという状態。つまり乳がんにとっては敵であるエストロゲンが長期間存在する状態を作っているのです。

【乳がん危険因子】

- 1) 初経は小学生(12才以下)
- 2) 初産が30才以上
- 3) 30才越えているがまだ子供がいない
- 4) 閉経が54才以上
- 5) 太っている(肥満)
- 6) 乳がん検診で乳腺が厚いといわれた。
- 7) 乳がん検診で良性の腫瘍があるとされた
- 8) 乳がんや前立腺がんにかかった身内がいる。
- 9) 子宮体がんにかかったことがある。
- 10) 更年期障害でホルモン補充療法を5年間受けた事がある
- 11) 乳がんにかかったことがある
- 12) お酒が好き
- 13) 身長が高い
- 14) その他

～宮良先生の勧める乳がんになりやすい方法～
「昔の琉球料理を食し、よく笑い、出来るだけ車に乗らず、エンゲル係数を下げ困難な時に出会ったらケセラ・セラ」
それでも重要なのは正しい乳がん検診を受けること。

宮良先生
オススメ！



一女性外来一 乳癌・甲状腺専門
宮良クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後 13:30~17:00	○	○	○	○	○	○	休

那覇 比佐ハウス ● 大謝名
トヨタ カローラ
トヨタ カローラ
宮良クリニック
海軍浦添支店2階
バイブライン
大平インター

ご予約はこちらから
TEL: 098-878-3311

肥満以外どんな女性が乳がんになりやすい？

次に「肥満」。アメリカ乳がん発生率は年代とともに増えていっています。日本の乳がん発生のピークは40代ですが、アメリカは閉経後も増え続け、70代まで右肩上がりに乳がんがどんどん増え続けているのです。原因は肥満！
そして沖縄はアジアでナンパワンの肥満地域です。それも圧倒的に肥満だそう。知っていましたか。本来は熱い沖縄で、扇風機もない時代、マイカーなども当然ない時代にカロリー補給として食されていたチキンラーメンを食し日本一の長寿を誇っていたのに、今や近くのコンビニにも車で行き、自宅にも仕事場にもエアコンがあり、汗などほとんどかかない県民が、さらに具材豊富なチキンラーメンを食する。これでは全ての病気の根源「肥満」は減るはずもなく不名誉な称号をいつまでも持ち続けなければなりません。当院の閉経後乳がん患者さんも8割以上が肥満なのです。乳がん再発防止のためにも「肥満」という言葉に反応しない患者さんには、あえて「デブ」と刺激的言葉を使って悔しかったら痩せてみると迫っています。T.MOREの読者は、若い人が多いので、私は太らないし、太ってもすぐダイエット出来るの高をくっている人も多いでしょうが、40代過ぎると更年期が身近になり、痩せにくくなりますよ。乳がん予防のためにも「肥満」は意識しましょう。

