

TRANSITION TO HEALTH (010)

乳がんの予防対策について ①

～ 遺伝子検査、乳がん検診は、乳がんの予防ではない ～

女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、健康な乳房を両方とも切除していたことを明らかにしたニュースは、世界中を驚かせ、乳がん予防対策としての**遺伝子検査**、**乳房切除術**への関心が高まりました。

乳がんの**リスク**ファクター（一般論・右表）

日本では、1年間に約5万5千人が**乳がん**に罹患し、1万2千人が亡くなっています。一般的に、日本で**乳がん**が増えた要因として、**早い初潮**、**出産の減少**、**閉経後の肥満**などが挙げられています。また、血縁者に**乳がん**になった人がいるという家族歴や**良性の乳腺疾患**を持っている人も危険度が高いといわれています。**自己触診**の啓蒙と**ガン検診**受診率の向上を推進していますが、**予防対策**は殆んど講じられていません。

遺伝性乳がんはごくわずか

一般的には**乳がん**の**5～10%**が**遺伝性乳がん**といわれています。1993年、アメリカの**乳がん**研究グループが、「**家系**によると思われるものは、全ての**乳がん**患者の**3%以下**である」（JAMA 270(1993):338-343）と発表していました。その翌年**1994**年に**乳がん**遺伝子「**BRCA1**」「**BRCA2**」が発見されました。この遺伝子が**突然変異**を起こすと、**乳がん**の発症リスクが**8倍～15倍**高まり、**卵巣がん**のリスクも高くなります。このような**突然変異型**遺伝子を持っている人は人口のわずか**0.2%**（**500**人に**1**人）に過ぎず、**乳がん**の多くは、**家族歴**や**遺伝**に関係なく起きています。仮に**乳がん**遺伝子を持っていたとしても、必ずしも**乳がん**になるわけではありません。**乳がん**遺伝子のスイッチが「ON」に入るかどうかは、**環境**や**食習慣**などが**中心的役割**を果たしていることが判っています。**乳がん**遺伝子を持っている女性の約半数は**乳がん**になっていません。遺伝性**乳がん**が発症するためには、**乳がん**遺伝子のスイッチが「ON」に入る必要があり、**栄養**摂取がこの**乳腺**の**がん化**に**強い影響**を与えており、**動物性蛋白質**の多い食事が、**がん**遺伝子の**発現**・スイッチ「ON」に**深く関係**していることが判っています。

遺伝子検査、**乳がん検診**は、**乳がん**の**予防**ではない

早期発見とは、単に**早い時期**に「**乳がん**になってしまった」ことを**知る**ことであり、**早期**のため**5年**生存率は**良好**ですが、**乳がん**患者は**増え続け**ており（**15**人に**1**人？）、**死亡率**も**上昇**しています。**乳がん**予防対策を**何も**しないで、「**家系**（**遺伝子**）の問題」「**高齢化**・**長寿**の問題」にすりかえて**放置**しているからではないでしょうか。

ここで、私・丸山が**保健指導**・**健康講話**などでお話している「**乳がん**予防対策**ベスト5**」を供覧いたします。

乳がんの**リスク**ファクター（一般論）

- ① 年齢が**40**歳以上
- ② 出産経験が少ない
(または**初産**が**30**歳以上)
- ③ **肥満**気味
- ④ 家族に**乳がん**になった人がいる
- ⑤ **閉経**年齢が**55**歳以降

究極の 乳がん予防対策ベスト5

① 食習慣について（がんになりにくい食事）

植物性食品中心の、未精製・未加工の食事を基本とする。

果物・生野菜をたくさん食べる。牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品はできるだけ控える。
また、卵もできるだけ控える。肉（牛、豚、鶏、大型の魚）も極力控えることが重要である。

* 母親が妊娠中に牛乳を飲み、生まれてから人工乳（カゼイン蛋白）で育てられ、その後牛乳を飲み続けている女性は、初潮が早く、普段のエストロゲン・レベルも高く、閉経が遅く、長期間に亘り高いレベルのエストロゲンに曝されるため、乳がんになりやすい。

（参考）栄養学のアインシュタインと称されるトーマス・コリン・キャンベル博士いわく『人間が口にする物の中で、史上最悪の発ガン性物質は牛乳、牛乳カゼイン蛋白である。』牛乳蛋白の80%以上を占めるカゼインが、乳がん、大腸がん、前立腺がんの主要促進物質であることは最先端の栄養学者の常識です。

② 日光浴について（朝の紫外線パワーでがん撃退）

最低2日に一回は、できれば毎朝、15～20分間日光を浴びる。

太陽光に当たると、皮膚でビタミンDが産生される。これが活性型ビタミンDとなり、免疫力が格段に向上し、抗がん・抗ウイルス・抗うつ作用が発揮される。

紫外線B波（UVB：波長280～320nm）にがん細胞の増殖を抑制する作用がある。

* カリフォルニア大学サンディエゴ校 セドリック・ガーランド博士の研究（2007年）
紫外線（皮膚でビタミンDをつくる）により、がんの発生を乳がんでは3分の2に、大腸がんでは2分の1に、肺がんでは3分の1にまで抑えられるであろうことが確認された。

（参考）アメリカのスーパードクターのマイエル・アイゼンシュタイン博士いわく『現在（2009年）、アメリカで発生している皮膚がんの全てがUVローション：SUN-SCREENの副作用である。過度の紫外線被曝による癌の発生はアメリカ合衆国ではゼロである。逆に、白人の75%が、スペイン系・黒人系の100%が日光浴不足のため、過度の活性型ビタミンD不足で免疫力が低下し、発癌リスクが高まっている。』（Dr. Mayer Eisenstein 2009）

③ 夜の睡眠について（メラトニンパワーでがん撃退）

夜は早めに寝て、睡眠ホルモン「メラトニン」を十分に分泌させよう。

睡眠ホルモン「メラトニン」は、がんの増殖を抑制する。

* 米国チュレーン大学 デビッド・ブラスク博士の研究（2006年）

夜勤専門の看護師の乳がんは、日勤専門の看護師の約3倍。

夜勤専門看護師の血中メラトニン濃度は、日勤専門看護師の5分の1。

がん移植ラットを用いた実験で、メラトニンががんの増殖を抑制することを証明。

④ ブラジャーについて

きついブラジャー（ワイヤー入り）は避け、家ではノーブラがベスト

（ワイヤー入り）ブラジャーは、リンパ液の循環を妨げ、乳腺組織の浄化を妨害する。

* 24時間ブラジャーをしている女性は、24時間ノーブラの女性の125倍も乳がんになりやすい。

* 「乳がんとブラジャー」の関係は、「肺がんと喫煙」の関係の3倍以上の相関性がある。

⑤ 制汗剤について

制汗剤はできるだけ使わないこと。

制汗剤に含まれる成分、アルミニウム塩などが擬似エストロゲンとして作用することがある。

エストロゲンは乳がん促進物質であり、制汗剤の90%は危険である（米国内商品）

* * * * *