



## 内容目次

- ・乳癌発症リスクのあれこれ
- ・マタニティクラス・マタニティヨーガ開催日のご案内
- ・外来診療表
- ・お知らせ

## 乳癌発症リスクのあれこれ

(日本乳癌学会診療ガイドラインから抜粋)

Q アルコールは乳癌発症リスクを増加させるか?

A 飲酒量との相関報告もあり、リスクが増加することはほぼ確実である。

Q 喫煙は乳癌発症リスクを増加させるか?

A リスク増加はほぼ確実である。

Q 脂肪の摂取は乳癌発症リスクを増加させるか?

A 閉経前では結論付けられていない(結論がでていない)。閉経後ではリスクを増加させる可能性がある。

Q 大豆、イソフラボンの摂取は乳癌発症リスクを減少させるか?

A リスクを減少させる可能性がある。ただし、サプリメントとして高用量のイソフラボン摂取の安全性は証明されておらず、厚生省は1日30mg以下にとどめることを勧めている。

Q 運動は乳癌発症リスクを減少させるか?

A 閉経前女性では結論つけられていないが、**閉経後女性ではリスクを減少させることはほぼ確実である。**

(続く)

Q 乳癌発症リスクを減少させるためにサプリメントを服用することは勧められるか？

A 乳癌に限らず癌予防のために食品サプリメントを摂取することは**勧められていない**。

抗酸化ビタミン(A,C,E など)は乳癌発症リスクを低下させないとした報告や、**サプリとして**服用されたビタミンCには乳癌発症リスク増加との間で**わずかながら**正の相関がみられた報告もある。サプリメントとして抗酸化剤を服用することの危険性も示唆されている。

少量(生理量)では癌予防に効果のある栄養素も、大量(薬用量)では有害となる場合もあり、薬品に近い扱いで大量に服用することは癌予防の観点からは**推薦できない**。

Q 授乳は乳癌発症リスクと関連するか？

A 授乳経験のない女性と比較して、授乳経験のある女性はリスクが減少することが示唆されている。また授乳期間が長くなるほど乳癌発症リスクが減少する(授乳期間が5ヶ月長くなるごとにリスクが3%減少)。

母乳育児は児への好影響とともに、母親にとっても乳癌発症リスクの減少が期待できる。

外科 須ノ内康太

## マタニティクラス マタニティヨーガ 開催日のご案内



平成25年4月から日時が変更になります

マタニティクラス 第2水曜日

前期 13:30~15:30

後期 9:30~11:30

マタニティヨーガ 第3水曜日

ビギナーコース 10:00~12:00

レギュラーコース 14:00~16:00

開催月	マタニティクラス	マタニティヨーガ
H25年4月	4/10	4/17
5月	5/8	5/15
6月	6/12	6/19
7月	7/10	7/17
8月	8/14	8/21
9月	9/11	9/18
10月	10/9	10/16
11月	11/13	11/20
12月	12/11	12/18
H26年1月	1/8	1/15
2月	2/12	2/19
3月	3/12	3/19

申込用紙は産婦人科外来にございます。

# お知らせ

## 1. 整形外科受診の患者さまへ

平成25年4月より

毎週水曜日の診療はご予約患者様のみの診療となります。

## 2. 休診について (2/28現在)

3月 7日 (木)	内 科	木村医師休診
3月11日 (月)	小児科	石田医師休診
3月12日 (火)	皮膚科	中島医師休診
3月13日 (水)	皮膚科	石田医師休診
3月14日 (木)	外 科	千葉医師休診
3月15日 (金)	内 科	大学医師休診
3月19日 (火)	内 科	瀧澤医師休診
3月21日 (木)	神経内科	伊藤彰一医師休診
3月22日 (金)	内 科	掛村医師休診
3月25日 (月)	内 科	瀧澤医師休診
3月26日 (火)	内 科	田村医師休診
3月26日 (火)	皮膚科	中島医師休診
3月28日 (木)	内 科	木村医師休診
3月29日 (金)	内 科	田村医師休診
3月29日 (金)	内 科	久保医師休診

(休診等の情報は、北棟1階の掲示板をご覧ください)

## お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326千葉県山武市成東167番地

TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354