

# 乳がんとアルコール

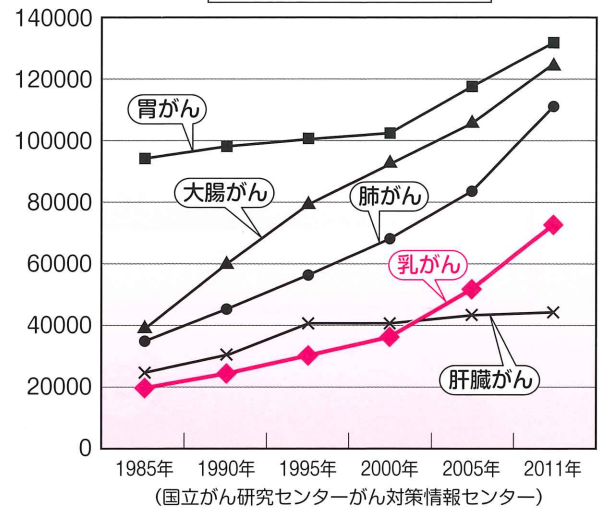
アルコール飲料は  
発がんに関わる物質です!



がんが年々増えています。  
そして、多量飲酒がその発症に影響することもわかってきました。

乳がんの場合、飲酒がそのリスクとなる女性ホルモンのエストロゲンを増加させることが影響すると推測されています。

がん患者数の年次推移



## 乳がんの予防のために、生活を見直しましょう。

### ① 飲酒との付き合い方

- 節度ある適度な飲酒を！ 特に女性は、影響を受けやすいので要注意！
- 飲まない人・飲めない人は無理に飲まない、すすめない！
- アルコール依存症は、適切な支援のもとに完全断酒を！

### ② 日常生活を活動的に過ごす

### ③ 適正な体重を保つ（特に閉経後）

### ④ 栄養バランスの良い食事をとる

- 脂肪の多い食事を避け、緑黄色野菜をとる！

## 節度ある適度な飲酒とは…『健康日本21より』

- 一日あたり、純アルコールで20g（日本酒1合程度）まで
  - ・ ビールなら中ビン1本（500ml）
  - ・ 焼酎ならコップ半分（100ml）
  - ・ ウイスキーならダブル1杯（60ml）
  - ・ ワインなら小グラス2杯（200ml）
- 女性は男性より少量に
- 少量の飲酒で顔面が紅潮するなど、アルコール代謝能力の低い人は、より少量に
- 65歳以上の中高年の人は、より少量に