

あなたはまだ タバコを吸っていますか？



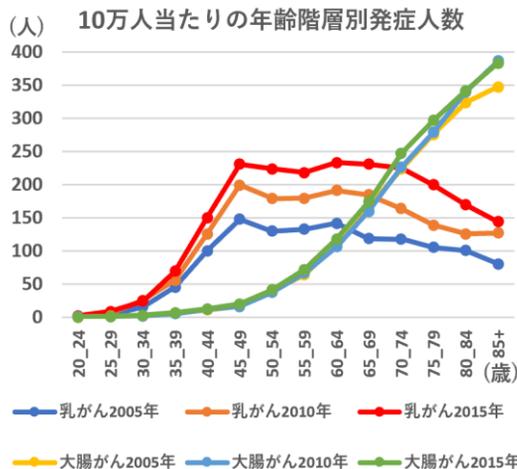
● ●
税金を余分に払っていただき、
ありがとうございます！

申し訳ありませんが、
タバコを吸わない人を避けて
いただければと思います。

日本人女性の乳がんが急増しています！

日本人女性の乳がん和大腸がんについて、2005年、2010年と2015年における5歳毎の年齢階層別発症率を示します。大腸がんに比べて、乳がんは、45～49歳と60～64歳に2つのピークをもつ二峰性の特徴的なパターンで増加しているのが分かります。大腸がんは、一般のがんと同様に年齢とともに発症率が増加していますが、同時期における増加はほとんどみられていません。

日本人では、比較的少なかった乳がん、大腸がんですが、生活習慣（食習慣）の西洋化とともに増加したことが知られています。乳がんでは、喫煙と受動喫煙ともに発症リスクを上昇させる可能性が示されています。この乳がん急増に対して、具体的予防策が必要なことは明らかです。



日本における乳がん和大腸がんのリスク評価 (国立がん研究センター)

	乳がんリスク	大腸がんリスク
喫煙	上昇可能性あり	上昇確実
受動喫煙	上昇可能性あり	
飲酒	上昇ほぼ確実 (閉経前)	上昇確実
肥満	上昇可能性あり / 上昇確実 (閉経前) (閉経後)	上昇ほぼ確実
運動	低下可能性あり	低下ほぼ確実
大豆	低下可能性あり	
イソフラボン	低下可能性あり	
加工肉 / 赤肉		上昇可能性あり (女性)
食物繊維		低下可能性あり