

## 乳腺外科トピックス 2016年6月号

### 夜食と肥満と乳がん

まずは、今年度の行事予定をお知らせします。詳細は、広報、チラシ、院内掲示等でお知らせします。問い合わせは、乳腺外科（0795-22-0111）までお願いします。

#### 1. はなみずきの会 定例会（奇数月の最後の土曜日の14時～16時）

対象：乳がん患者さんとそのご家族

5月28日 乳がんの人の食と生活（担当 三輪） 終了

7月30日 リハビリ体操とリンパ浮腫（仮題）（担当 当院リハビリ部）

9月24日 交流会のみの予定です。

11月は市民公開講座のために定例会はありません。

1月28日 太らない食事（仮題）（担当 当院栄養部）

3月25日 乳がんの治療薬（仮題）（担当 当院薬剤部）

#### 2. 第2回歩こう会（はなみずきの会主催、西脇市多可郡医師会・西脇市・多可町協力）

対象：健康・運動・食事に関心のある一般の方

10月30日（日）午前 多可町 アスパルにて

昨年と同様、乳がん検診についてのみでなく、健康な生活のための運動や食事の大切さをみんなで学び、みんなで歩きます。体重記録表（ダイエット表）を配布しますので、市民公開講座までの1か月間記録してみてください！

#### 3. 第4回にしわき乳がん市民公開講座（はなみずきの会主催）

対象：健康に関心のある一般の方

11月26日（土）午後 西脇市茜が丘 みらいえ

早いもので、4回目となりました。講師は現在検討中です。

#### 4. 西脇病院フェスタでのイベント「乳がん検診に行こう！」（はなみずきの会）

対象：健康に関心のある一般の方

7月23日（土） 西脇病院 1階

今年3回目になります。乳がん検診についての掲示と、乳房触診モデルの体験等を今年も行います。

今月のお題の「夜食と肥満と乳がん」について、最近、興味深い論文が発表されました。

Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis, Patterson, RE, *et. al*, *JAMA Oncol.*, March 31, 2016

夜間の絶食時間とがんの予後の関係をヒトで初めて調べた報告だそうです。夜間の絶食時間と早期乳がんの再発と死亡との関係、および血糖コントロール (HbA1c)・慢性炎症 (CRP 値)・肥満・睡眠が予後不良と関連するかどうかを、糖尿病ではない早期乳がん患者 2,413 人について、前向きに調べています。夜間絶食の平均時間は 12.5 時間でした。夜間絶食時間が 13 時間未満は、13 時間以上に比べて乳がん再発のリスクが高くなったが、死亡のリスクとは関係がありませんでした。夜間絶食時間が 2 時間増えると、有意に HbA1c が下がるとともに睡眠時間が延長しました。結論として、夜間絶食時間を延ばすことは、乳がんの再発を減少させる、シンプルで薬の要らない方法であり、その機序は血糖コントロールと睡眠の改善ではないか、著者らは考えています。ちなみにこの論文では、「午後 8 時以降に 25 カロリー以上の摂取で絶食が中断」と定義しています。