

今回は

## 特別編

のお話です。



みなさま！こんにちは。  
コラムを担当させて頂いて、本号で早くも

**2年**が経ちました。

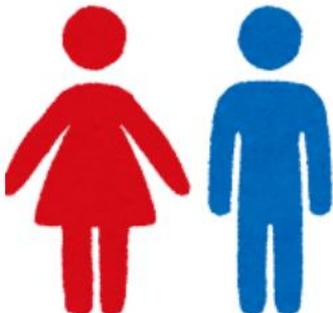
ご愛読いただきありがとうございます。  
これからも、皆様の健康に有益な情報をお届け  
し続けます。

さて、今回も「**特別編**」として、健康にま  
つわるクイズを出題させて頂きたいと思います。  
気軽にお読みいただくと嬉しいです。

### ～ 乳癌に関する質問 ～

Q1)

乳癌は女性だけがかかる病気で、男性はかから  
ない



**×)** 男性もかかる病気のひとつです。

人口あたりの罹患率は 77.5 例  
(男性 1.1 例、女性 150.0 例)(人口 10 万対)

出典) 国立がんセンター、統計情報のまとめ

[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/cancer/14\\_breast.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html)

Q2)

日本人と米国人の間で、乳がんのかかりやすさ  
に差が出るか？



**○)** 米国人女性の乳がん罹患率は、8:1とされ、  
日本人の乳がん罹患率は、20:1とされています。  
つまり、米国人は 8 人に 1 人が乳がんにかかり、  
日本人は 20 人に 1 人が乳がんになる、という  
ことを示しています。

出典) 日本人女性の乳がん罹患リスク動向—日米の比較

<https://www.radiology.jp/content/files/325.pdf>

## ～ 血圧にまつわる質問 ～

### Q3)

血圧を下げる効果がある食べ物は何でしょうか？



### 回答)

- ① 海藻類
- ② 果物類
- ③ ナッツ類
- ④ キノコ類
- ⑤ 大豆製品
- ⑥ 発酵食品 など

\*ただし、とり過ぎは逆効果となりますので自己判断せずにご相談下さい。

## ～ 脂質にまつわる質問 ～

### Q4)

脂質異常症とは血液ドロドロの状態をさす。



×) 中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態。2007 年に「高脂血症」から「脂質異常症」に名称が改められました。血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をさします。

出典)厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>

### Q5)

脂質異常になる原因は食べすぎによるものである。



△) 食べすぎだけではありません。運動不足、飲酒、喫煙、ストレス、ホルモンの分泌異常、閉経後、薬の影響などな様々な要因があげられます。



次回は  
なんでしょうか？  
お楽しみに。

