

院長コラム

## 糖尿病とがん

日本人が生涯の中でがん悪性腫瘍と診断される確率は概ね50%程度（2人に1人）と言われており、がんは多くの人にとって身近なものです。糖尿病患者さんがなりやすいと言われてい

るがんにつき取り上げていきます。**●がんとは何か**  
人間の細胞は常に消滅と再生を繰り返していますが、それらは緻密にコントロールされており通常異常な増殖をする事はありません。しかし、何らかの原因で発生した異常な細胞が、無秩序に増殖してしまふ事があり、これを腫瘍と言います。腫瘍には良性腫瘍と悪性腫瘍があり、良性腫瘍は他の臓器に浸潤したり転移することはありませんが、悪性腫瘍は浸潤、転移能力があり臓器障害を引き起こします。**●糖尿病患者さんに多い悪性腫瘍とは**  
どのように発見されるか  
糖尿病患者さんでは大腸がん、肝臓がん、膵臓がんが非糖尿病の方と比べて発生しやすい事が知られており、大腸がんで1.4倍程度、肝臓がん、膵臓がんで2倍程度リスクが高いとされています。**●大腸がんはどのように発見されるか**  
大腸がんが発生すると主な症状として血便が、がんが大きくなると腸の通り

過が悪くなりひどい便秘や便が細くなる事があります。血便で見つかる事もあります。早期発見されるケースとしては健診での検便（便潜血検査）で見つかる事がありません。便潜血検査では目に見えないレベルの僅かな出血を検出します。2回行い、1回でも血液反応が確認されればさらなる検査として大腸内視鏡検査（大腸を直接カメラ付きファイバーで確認する検査）が勧められます。

**●肝臓がんはどのように発見されるか**  
肝臓がんの主な原因としてB型、C型肝炎の持続感染があります。これらは血液検査によって感染の有無を調べることができます。その他アルコール性肝障害、脂肪肝もリスクとしてあります。早期の発見契機としては血液検査での肝機能異常、腹部エコーやCT検査で肝臓に腫瘍が見つかる事例が多いです。**●膵臓がんはどのように発見されるか**  
膵臓がんは進行するまで症状が出にくく早期発見が難しいと言われてい

賢い間食を 高たんぱく  
糖質OFF 考えよう！  
4コマレシピ  
どうしてもの時に！  
糖質5g、150kcal以内の間食レシピ  
カッタージチラミス



カッターチーズは高たんぱくでカルシウムやマグネシウムなどを多く含んでいます。チーズの中でも脂肪が少ないため、カロリーを気にする方にも◎。最近では裏ごしタイプも出て、トッピングだけでなくディップや菓子作りに活躍します。



ビュココア以外の食材を混ぜる。器に移して冷蔵庫で30分ほど冷やし、食べる前にココアを振って完成。



公式アカウント LINE@  
最新情報をお届け！  
Instagram follow us!  
画像付きで耳寄り情報を配信中です！

### 「わたし」の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。

L.Kさんの体重とHbA1cの推移

年月	体重 (kg)	HbA1c (%)
2021年9月	72.3	7.3%
2022年4月	74.5	6.8%
2022年9月	73.1	6.6%
2022年12月	71.5	6.6%
2023年4月	67.8	6.0%
2023年6月	66.9	6.0%

「L.Kさん36歳、女性。他院にて通院後、転院希望でご来院されました。元々菓子パン好きで食事代わりや間食で多くお召し上がりでした。仕事柄、昼夜逆転しやすかったため食事傾向にも。食事指導との導入を導き、次第に血糖値は改善されていきました。体重も徐々に落ち、最近ジムに通うなど、意欲も出てきました。以前は体重が増えること、食事の量を減らした。その時々で血糖値を照らし合わせ、次の食事でも気をつけた。

「食事は、運動量をこまめに確認しながら改善できた良い例でした。」

### 歯周病が糖尿病を悪化させる!?

歯周病は様々な病気のリスクが高くなることが分かっています。その中でも特に注意が必要なのが糖尿病です。

高血糖だと白血球の働きが弱まり免疫力が低下、歯周病菌が増殖。

炎症物質がインスリンの働きを弱め、血糖値を上げる。

※糖尿病の患者さんが歯周病の治療をうけるとHbA1cの値が平均で0.4下がるという報告があります。

腸を動かして姿勢改善も！ 脇腹(腹斜筋)のばし 背筋真っすぐ

①椅子に深く座り、左ももの上に右ももを置いて足首を掴む。左腕を真っすぐ伸ばす

②頭の上に上げた腕はそのまま上体を倒す。20秒キープ

※NG※ お尻が浮かないよう注意!

左右各 10回

※Simpson TC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2010