

四季だより ~in 2018 冬~

本厚木メディカルクリニック
2018年1月11日

院長の金重です。

2018年新春の冬号では『糖尿病とがんのかかわりー今わかっていること』と題してお話ししましょう。

2001年から2010年の国内の糖尿病患者の死因は、第1位はがんの38%、第2位は感染症（肺炎など）17%、第3位は血管障害（脳梗塞、心筋梗塞）15%とトップのがんが大きく引き離しています。

1. 糖尿病とがんとの関連性

国内外 25 万人以上の糖尿病患者を最長 25 年間追跡した報告結果（2013 年発表）では、糖尿病患者における臓器ごとの発がん相対リスク（正常者を 1 として）に関して、肝臓がんが 2.5 倍、子宮内膜がんが 2.1 倍、すい臓がん 1.8 倍、と臓器ごとに違いはみられるものの、発がんリスクは糖尿病でおよそ 2 倍に上がることがわかりました。また国内に限った報告でも、肝臓がん、すい臓がん、大腸がんが有意に増加していました。

2. 糖尿病による発がんリスク上昇の原因

一番の原因はやはり高血糖です。高血糖が続く、いわゆるヘモグロビン A1c の高い値が続くと老化の原因でもある活性酸素を増やし酸化ストレスの亢進を介して細胞の DNA を傷つけて、正常細胞をがん化させます。またインスリン抵抗性（メタボリックシンドローム）に伴う高インスリン血症がインスリン様成長因子の活性を上昇させて、がんの増殖を促します。

3. 糖尿病患者における、がん予防に有効な方法

原則的には、健康的な食事、適度な運動、禁煙、節酒は糖尿病およびがん双方のリスクを減少することからも重要です。食事の面からはいわゆる抗酸化作用を有する食材が推奨されています。緑黄色野菜（なかでもニンジン、トマト）、しょうが、ニンニク、味噌、玄米、海藻、きのこ類などです。運動は出来る範囲で構いません。例えば年配の方が一念発起でジョギングを始めたりすると、むしろ体内の活性酸素が処理できずに発がん性や動脈硬化が高まります。やはり歩くことが基本ですが、すこし足を挙げて歩幅を広げ、両手を振って少し早足で歩くことが効果的です。また喫煙には明らかな発がんリスクが認められていますが、禁煙を 5 年以上すると膀胱がん、食道がんのリスクが減ることが報告されています。最近を受動喫煙による他人のタバコの煙による発がん性も問題になっています。生活習慣、食生活を良好に保つことで発がんリスクが 60%減少すると発表されていますので、糖尿病患者さんも生活習慣を良好に保ち、血糖をコントロールすることでがん予防にもつなげることが出来ます。

最後に、がんは早期発見、早期治療が一番有効な手段ですので、60 才を過ぎたら定期的ながん検診を受けることをお勧めします。

2018 年も健やかに毎日を過ごしましょう。



【検査科より】 神久美子

四季だより冬号は、昨年11月25日に開催された第20回糖尿病教室昼食会のお話をさせていただきます。今回は、「20周年を記念して少し豪華な会を」というスタッフ一同の思いもあり、御食事を含め、内容的にも例年とは一味違った会を行うことが出来ました。

食事のメニューは、クリニックの管理栄養士とシェフが何回も検討を重ね、カロリーや塩分も考慮した内容になっています。今回も低カロリーでボリュームのある、大変美味しい御食事になりました。

今回はシェフのお心遣いで、20周年のチョコペイントがされたお皿に金箔が乗ったケーキが盛り、とても豪華なデザート頂きました。

前半は、横浜を拠点に活動されているハンドベル・アンサンブルのアルテミスさんに来ていただき、ハンドベルの演奏をして頂きました。クリニックのスタッフもこんなに間近でハンドベルを聴くのは初めてで、大きなベルは3kg ありのお話に皆もびっくりしていました。クリスマスの曲を含め7曲を演奏していただき、美しい音色がフロアいっぱいに流れ、素敵な時間を過ごすことが出来ました。

後半は、メインプログラムである院長先生の講演です。テレビや情報誌で報じられている様々な情報に対しての「落とし穴」を、丁寧に説明していただき、患者さん達も楽しく耳を傾けられていました。

採血室の前に第20回昼食会の写真が貼ってあります。

院長先生の講演資料のコピーも用意してありますので、どうぞご覧ください。

次回の昼食会も同じ時期に予定しておりますので、皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。



【栄養科より】 細道美緒

今回の糖尿病昼食会のお食事は例年と比べ少し豪華なお食事を細矢シェフに提案して頂きました。参加された皆様からは“スープは素材の旨味が感じられ大変よかった”、“メインの全体的なバランスが味、食感ともに非常に良かった”など大変ご好評頂きました。また、デザートについてはシェフのお心遣いで大変豪華かつ低カロリーであり、この昼食会でしか味わえないスペシャルデザートプレートを提供することができました。

ご参加頂きました皆様、どうもありがとうございました。

メニュー

- ◆鶏ときのこのスープ・・・63kcal
- ◆シェフサラダ・・・32kcal
- ◆秋鮭のシフィ-1仕立て・・・198kcal
- ◆デザートプレート・・・147kcal
- ◆ごはん 120g・・・202kcal
- ◆コーヒー・・・6kcal

合計 648kcal

