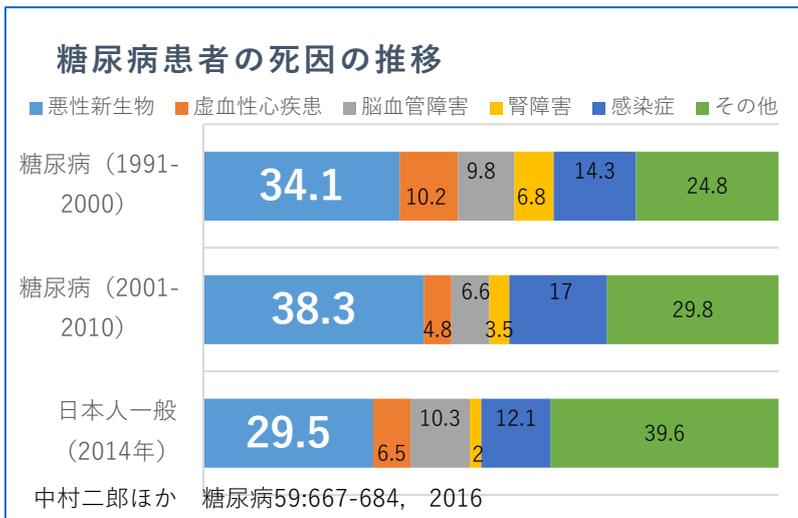


# 糖尿病 やまももだより Vol.4

2017年5月  
徳島大学病院  
山桃の会  
糖尿病臨床・  
研究開発センター

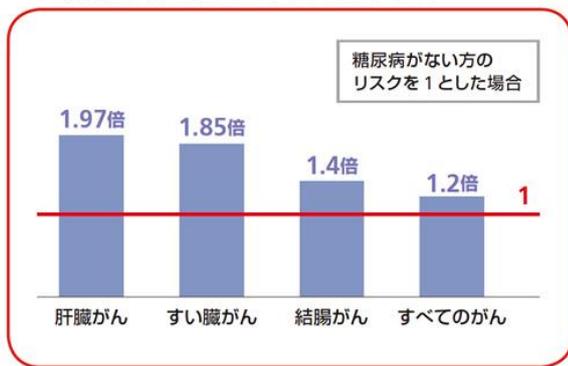
## 糖尿病患者さんが、がんにかかるリスクは最大2倍！



アンケート調査による日本人糖尿病の死因  
～2001年～2010年の45,708例での検討～  
糖尿病患者では一般の日本人と比較して、がん感染症で亡くなる頻度が高い。

この10年間で **がん、感染症での死亡が増加し**、虚血性心疾患、脳血管障害、腎障害で亡くなる頻度は減少した。

糖尿病患者さんがなりやすいがんのリスク



1) 厚生労働省：平成24年国民健康・栄養調査報告より  
2) 厚生労働省：政策レポート がん対策についてより  
3) 厚生労働省：最新がん統計(2013年更新)

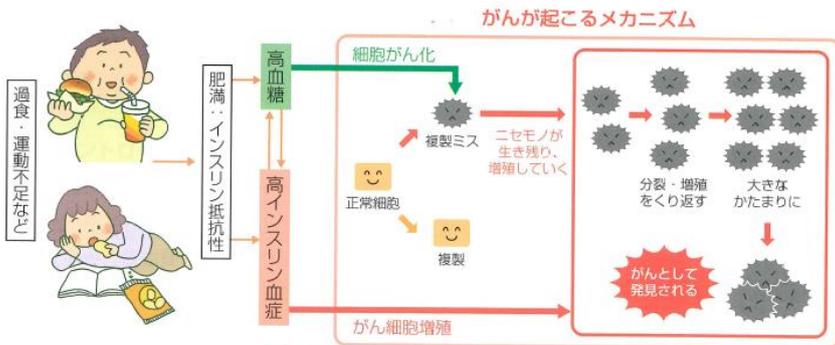


図 糖尿病とがんの関係 (イメージ)

### 【がん予防法】

1. 禁煙	がん、循環器疾患のリスク上昇
2. 受動喫煙	非喫煙者の肺がんの原因
3. 飲酒は控えめ	1日アルコール量は23gまで！ (1単位=20g)
4. バランスのとれた食生活	加工肉(ハム等)、赤肉(牛、豚等)を多く摂取すると大腸がんのリスク上昇
5. 減塩	食塩、塩蔵食品は最小限に！胃癌の予防
6. 野菜・果物は不足にならない	不足すると胃がん、食道がんのリスク上昇、果物が多すぎると血糖コントロール悪化。
7. 適度な運動	日常生活を活動的に！
8. 適切な体重維持	中高年男性はBMI21～27kg/m <sup>2</sup> 女性は19～25 kg/m <sup>2</sup>
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療	B型・C型肝炎ウイルスは肝臓がん、 ヒトパピローマウイルスは子宮頸がん ヘリコバクター・ピロリ菌は胃がんのリスク上昇

### アルコール量 23gの目安

- ・日本酒：1合
- ・ビール：大瓶1本
- ・焼酎・泡盛：2/3合
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯
- ・ワイン：ボトル 1/3



### こんな異常に気づいたら……

- 貧血
- 咳嗽・血痰
- 吐血・下血
- 血尿、不正性器出血
- 痩せ
- 嚥下困難
- 悪心・嘔吐
- 腹部膨満

すぐに受診を！

【参考文献】糖尿病ケア 2016 春季増刊 メディカ出版  
がんを防ぐための12か条 公益財団法人 がん研究振興財団

**定期的ながん検診を、体の異常に気がついたらすぐ受診を！！**