

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料)

●糖尿病と癌に関する委員会報告

(日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会)

糖尿病とがん

糖尿病の合併症といえば、腎症や網膜症、神経障害などが知られていますが、最近では糖尿病の人はがんにもかかりやすいことがわかってきました。血糖値が高いことが原因なのかはまだよくわかっていませんが、糖尿病とがんには明らかな関係があります。

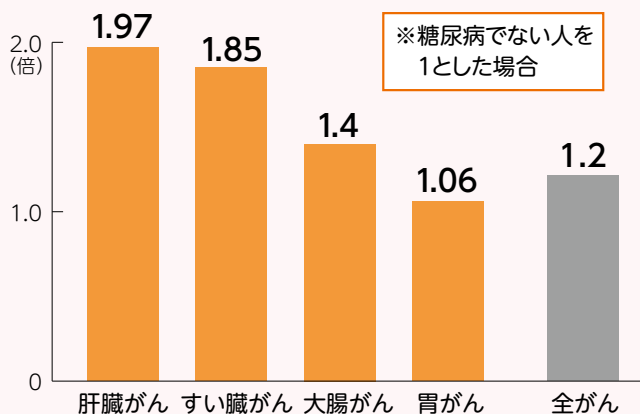


糖尿病の人は1.2倍、がんにかかりやすい

日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会の報告では、糖尿病の人はそうでない人より1.2倍がんになりやすく、とくに大腸がん、肝臓がん、すい臓がんのリスクが高くなることがわかってきました。すい臓はインスリンを分泌する臓器であり、糖尿病の人がすい臓がんになりやすいことは以前から知られており、糖尿病だと思ったら実はすい臓がんだったということもあります。

また、統計学的に有意ではありませんが、子宮内膜がん、膀胱がんのリスクも高くなる傾向があります。

●糖尿病と主ながんリスク



※糖尿病そのものががんのリスクを高める原因については、高血糖による酸化ストレスや臓器の炎症、高インスリン血症が発がんに関与しているとの説がありますが、まだよくわかっていません。

糖尿病とがんは共通の危険因子がある

もともと糖尿病とがんは、下記のような生活習慣における共通の危険因子があるので、糖尿病の人はがんにかかりやすいともいえます。

糖尿病とがんの共通要因

- 肥満 ●運動不足
- 不適切な食事(赤肉・加工肉のとりすぎ、野菜・果物・食物繊維の摂取不足)
- 喫煙
- お酒の飲みすぎ

●糖尿病の人が心がけたいこと

健康的な生活習慣を実践する

糖尿病の合併症だけではなく、がんのリスクを減らすことにもつながります。

- バランスのよい食事
- ウォーキングなどの適度な運動
- 節酒 ●禁煙

薬をきちんと使う

薬物療法を受けている人は勝手に薬をやめてはいけません。また、薬を使っていない人も定期的な通院は必要です。

がん検診を受ける

性別・年齢に応じ、健康保険組合や自治体が実施しているがん検診を必ず受診してください。また、糖尿病で肝炎ウイルス陽性の人は、医療機関を受診して肝臓がんの検査をすることをおすすめします。