

# 健康新聞



今月のテーマ  
「がんと糖尿病」



# 1月



新年あけましておめでとうございます。昨年はコロナ感染の不安とともにある1年でした。今年はいくらか通常の生活に戻ることを願い、今年は無事ですので様々なことにトライできる1年にしていきたいと思っております。今月はがんについてです。日本人の死因の第1位はがんです。4人に1人はがんで亡くなっており2人に1人はがんになる時代です。また糖尿病患者さんの死因の1位もがんです。健診を受け、がんの早期発見、早期治療を行うことが、いつまでも健康に長生きできるカギとなるでしょう。

## ◆ 糖尿病の人は1.2倍がんになりやすい！

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と診断されたことのある日本人はそうでない人に比べがんになりやすいということがわかってきました。

## ◆ 糖尿病だとなぜがんのリスクが高いの？

糖尿病で、がんリスクが高まる理由としては、インスリンが効きにくいために、血液中のインスリン濃度が高くなること、血糖値が高いこと、慢性的な炎症などが考えられています。2型糖尿病がある方は、無症状ですが全身にみられることがあります。

## 《糖尿病と主ながんのリスク》



糖尿病と癌に関する委員会報告 56巻6号 参照

糖尿病  
気付けず  
がん予防  
かざしている



## ～今月のワンポイント川柳～

不適切な食事、身体活動量の低下、肥満、喫煙、過剰飲酒はがんの危険因子といわれています。食事療法、運動療法、禁煙、節酒は血糖コントロールの改善だけでなく、がんの予防につながっていきます。



## ちょっと一言

糖尿病予防の生活習慣は、がんの予防にも共通します。バランスの良い食生活、適度な運動、そして定期的な健診です！！

## 「糖尿病友の会」ってご存知ですか？

日本糖尿病協会に加入する「糖尿病友の会」は、糖尿病の患者さん、糖尿病に関心のある人、医療関係者等どなたでも入会することができます。筑後市立病院でも独自の友の会があります。現在、活動は中止しておりますが、コロナ禍が落ち着き皆様とお会いできることを職員一同楽しみにしております。

## お知らせ

## 糖尿病テキストを販売中！！

糖尿病に関する情報が満載です

筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会  
発行月：2022年 1月 No.12