

12月 健康新聞

～今月のテーマ～
『がんについて』



日増しに寒さが身にしみるようになりました。今年はインフルエンザだけでなく、コロナも心配なので、より一層の体調管理、感染予防をしてお過ごしのことと思います。さて、今月はがんについてです。糖尿病とがん、関係ないのでは？と思いますが、じつは関係あるのです。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。がんの早期発見のために症状がなくても定期的な検査を受けることがとても大切です。

《糖尿病になるとがんになりやすいの??》

糖尿病の方で、がんのリスクが高まる理由としては、血液中のインスリン濃度が高いこと、血糖値が高いこと、炎症などが関与すると考えられています。

* 肥満は胃がんの危険因子です

男性では、BMIが27以上では、胃がん全体のリスクが1.23倍に上昇することが分かっています。特にピロリ菌感染者は要注意です！女性では統計的に有意な関連はみられていません。

* 糖尿病の方はがんのリスクが高いです

JPHC 研究の過去の報告によると、糖尿病のある人はそうでない人に比べ、胃がんの発症リスクが男性で1.23倍、女性で1.61倍に上昇します。

がんを予防するための「5つの健康習慣」

国立がん研究センターは、生活習慣について、がんを予防するための「5つの健康習慣」として推奨しています。



※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

大掃除で運動療法『窓ふき』

消費カロリー／15分間

男性 60kg、女性 50kg の場合

男性：約 48kcal

女性：約 40kcal

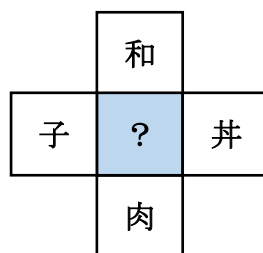


窓ふきは脚力や背筋力のトレーニングになります。背筋を伸ばし、両足を肩幅の広さに開き、できるだけ腕を伸ばし、脇腹の筋肉を意識しながら腕を左右に大きく動かします。



なぜなぜです！

真ん中の四角に入る漢字は何でしょう??



答えは1月号です

本年度の外来糖尿病教室開催は中止となりました！

コロナ感染拡大予防のため教室の開催は2021年2月までの間、中止となります。

開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ



0942-53-7511 (代)