



糖尿病通信

— 25 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病の健康管理

糖尿病以外の病気を管理することも大切です。

1. 糖尿病患者さんと癌

日本人の死因の第一位は悪性新生物(がん)で、約31%の方が亡くなっています。糖尿病の患者さんでも同様で、34.1%の方が癌で亡くなっています。そして、残念ながら、一般の方に比べ糖尿病の方は癌の発症率が高いことが知られています。久山町というところで、長年にわたり住民を追跡調査した結果、糖尿病で HbA1c が 8 以上の方では、正常の方に比べ癌での死亡のリスクが 3.1 倍だったと報告されています。また、別の研究では、



糖尿病歴のある男性の癌のリスクは、そうでない人に比べ27%高く、肝臓癌、腎臓癌、大腸癌などでは約 2 倍のかかりやすさを示しました。女性では胃癌、肝臓癌、卵巣癌のリスクが高くなりました。(グラフ参照)

2. がん検診を受けましょう。

勤務先の検診、人間ドックの他、各自治体で行っているがん検診がありますので、機会があれば積極的に受けましょう。当院でも検査を受けられます。胃腸の検査や、腹部エコー検査など予約が要る検査は、なかなか億劫ですが、誕生日検診として受けるよう心がけてみませんか？特に喫煙者は、ほとんどの癌でリスクが高くなっています。肥満もまた、癌のリスクになります。これらのリスクが重なっている方は特に、早期発見を心がけましょう。また、思い当たる原因が無いのに急に糖尿病のコントロールが悪くなった場合も、膵臓癌等の癌が隠れている場合がありますので、要注意です。



3. がん検診は万能でしょうか？

がん検診を受ければすべての癌を早期発見できるのかというと、残念ながらそれは無理です。がんの性質、大きさ、発生した場所などによっては、大きくなるまで見つける事ができない場合もあります。検診を受けても受けなくても(症状が出てから治療しても)結果は変わらないという考え方もあるのは確かです。しかし、無症状のうちに発見されて、完治している患者さんがいらっしゃるのも事実です。

内科 柳澤

糖尿病のケア

糖尿病患者さんの健康管理チェック表

合併症の進行を防ぎ、癌の早期発見のため次のように検査を受けることをお勧めします。

毎月の検査

血糖値、グリコヘモグロビン(HbA1c)
コレステロール、中性脂肪、尿、血圧など

網膜症の検査

眼科にて眼底検査など…2~4回/年

腎臓の検査

尿アルブミン…1~3回/年

心臓の検査

心電図…1回~適宜/年

トレッドミル…1回/年

動脈硬化症の検査、

頸動脈エコー…1~2回/年

脈波図(ABI, PWV)…1~2回/年

癌検診

胸部レントゲン…1~2回/年

(感染症、心不全等の検査もかねて)

胃カメラまたは胃レントゲン…1回/年

検便または大腸カメラ…1回/年

(検便で潜血(+))ならカメラをお勧めします)

腹部エコーまたは腹部 CT…1回/年

(脂肪肝、胆石、膵疾患などのチェックもかねて)

男性 PSA…1回/年(前立腺癌の検査)

女性 婦人科健診、乳がん健診…1回/年

足のチェック

糖尿病既往とその後の癌罹患率との関連
糖尿病既往なしの人を1とした場合のありの人のリスク

