



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

●令和2年・9月号●

●「糖尿病」と「がん」

国立がん研究センターでは、糖尿病は全がんのリスクをおよそ20%の上昇させることが研究結果で報告されています。これら2つの疾病の関連から、ライフスタイル要因（生活習慣）の重要性が再認識されます。

～ 糖尿病がない方の比較 ～

すい臓がん(1.8倍) 肝臓がん(2.3倍) 子宮がん(2.1倍) 腎臓癌・胆管がん(1.4倍)
に増加すると報告されております。

まだ明確な答えは出ていませんが、**インスリン抵抗性**とそれに伴う**高インスリン血症**、**高血糖**、**炎症**などが考えられています。**インスリン抵抗性**とは、インスリンが分泌されても血液中のインスリン濃度に見合った血糖降下が得られず、血糖値が下がりにくい状態（インスリンの効が悪い、もしくはインスリン感受性が低い状態）を言います。**遺伝的な要因と肥満**、**運動不足**や**ストレス**などの環境要因が組み合わさって、インスリン抵抗性が起こると言われています。

インスリンの効果が減弱した状態が続くと、すい臓は血糖値を下げようとするため、インスリンをたくさん出そうとします。すると、その結果として血液中のインスリン濃度が上昇し、高インスリン血症になります。

このインスリン抵抗性と高インスリン血症が、**がんの発症**に大きく影響をおよぼしていると考えられています。**高血糖状態**は細胞内の酸化ストレス（活性酸素などが増えている状態）を亢進させ、DNAにダメージを与えることがわかっています。



2型糖尿病では「**肥満**」を伴うことも少なくありません。「**肥満**」によって蓄えられた脂肪組織では慢性的な炎症が起こっています。肥満も、がん発症の要因になりますので、これを機会に、生活習慣を見直してみましよう!!



～お知らせ～

●当クリニックでは、今年の8月1日から「**上部内視鏡検査**」（胃カメラ）の診察項目を増やしました。

「**がん**」は大きくならないと採血検査でわからない事も多く、がんの早期発見のために定期的な受診をお勧めします。

●岩手医科大学付属病院より、**遠藤 啓**先生が診察にいられます。

遠藤先生の診察は **毎月 第2・3・5 土曜日（要予約）**です。詳細は受付、スタッフにお問い合わせ下さい。



🌸**遠藤 啓**先生のご紹介～🌟
🌟(๑▽๑)🌟 (😊さわやか系 イケメン男子です😊) 🌟(๑▽๑)🌟

岩手医科大学付属病院 所属

【専門分野】 消化器内科肝臓分野、肝癌診療、慢性肝疾患の診療

日本内科学会（総合内科専門医）

日本消化器病学会（専門医）

日本肝臓学会（専門医）

日本消化器内視鏡学会（専門医）



上部消化管内視鏡（胃カメラ）



超音波診断装置



(公社)日本栄養士会より、
「栄養の日・栄養週間」を通じて、国民の食・
栄養の課題を解決するための運動を展開しています。
現在、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大の脅威を身近に感じながら「**新しい生活様式**」を受け入れなくてはなりません。

「**新しい生活様式**」の実践例の中には、
「一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、
禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行」
があります。

今回、2020年の「栄養の日・栄養週間」の活動は、栄養と食の「チカラ」で感染症を乗り越えるために管理栄養士・栄養士から国民に向けて情報発信をするイベントが行われました。

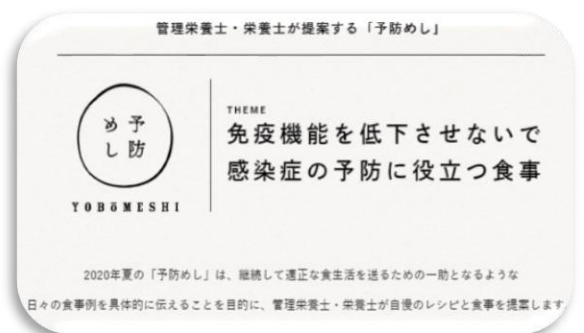
「予防めし」ってなんだろう？

<「予防めし」とは>

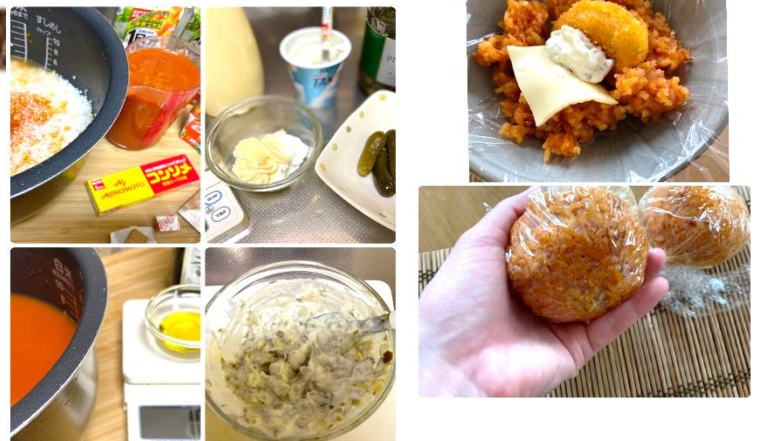
免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事

免疫機能は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成り立ち、その仕組みには、多くの種類の栄養素が関与していることが分かってきました。食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら、免疫機能を支えているのです。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとり、免疫機能に関与する全ての栄養成分を摂取することが大切です。

コロナに負けない身体作りをして行きたいですね。



「♪カンたんタン・炊くだけピラフ」・1個 177kcal



🌸材料 (4人分) 🌸

- 米 2合
- 野菜ジュース… 1カップ
- 水 … 1カップ(気持ち少なめ)
- コンソメ… 固形の1個
- ローリエ… 1枚
- 塩・こしょう… 少々
- オリーブオイル… 大さじ1/2

作り方

1. 米を洗い、すぐにザルにあげる。
夏場は30分、冬場は1時間おく。
2. 1を炊飯器に移し、野菜ジュース、水、コンソメ、オリーブオイルを加えて混ぜ、ローリエも加え、普通に炊き上げる。コンソメは、溶けてなくて大丈夫です。
3. あとは、炊飯器に任せるのみ。

おにぎりの具について

明治 TANPACT (無糖) 使用。
(ギリシャヨーグルトに近い)と、
ピクルス🥒刻み、マヨネーズを
少々使って、混ぜ合わせます。
🍚たんぱく質を加えると、
血糖値の急上昇を抑えられるから、
中身は🍚たんぱく質🍚🥒
が豊富な物を入れることを勧めます。