

糖尿病とがん

川口市立医療センター

糖尿病内分泌内科

しゅくや
宿谷

ゆき
結希



2013年5月、日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会から、糖尿病をもつ人はもたない人よりもがんを発症する危険性が20%ほど高いという報告がありました。糖尿病をもたない人のがん発症リスクを1とした場合、もつ人は、肝臓がんでは1.97倍、膵臓がんでは1.85倍、結腸がんでは1.40倍もがん発症リスクが高まることが分かりました。その原因としては、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、炎症などさまざまなものが考えられています。

糖尿病によるがん発症リスクを下げるには、当然血糖コントロールを良好に保つことが必要ですが、同時に食事内容を見直すことも重要です。例えば、超加工食品(ソーセージ、ハム、ベーコンなど)は大腸がんのリスクを高めるというデータがあります。これらは、高カロリーで脂肪や塩分、食品添加物を多く含み、腸内細菌叢(腸内フローラ)を変化させ腸内環境を悪くするため、体内の炎症を助長し、がん発症リスクを高めるとされています。一方で発酵食品には、腸内細菌を増やし、腸内環境の改善効果があることが知られており、ヨーグルトなどの乳製品をよく食べている女性は、大腸がんの発症リスクが17%減少したという報告があります。バランスの良い健康的な食事は血糖値を良好に保つだけでなく、がんの予防にもつながる可能性があります。皆さんも今一度、普段の食事内容を見直してみましょ。そして、がんを早期に発見するためにも、定期的に「がん検診」を受けましょ。