

7/5健康公開講座

「学んで予防しよう～糖尿病とがん～」質問回答

Q1 高血糖、低血糖をコントロールして1日の血糖値がなるべく平坦になるようにすればがんになるリスクも減るのか

【回答】

現時点では、血糖値の変動が小さいほど細胞障害を起こしにくく、結果、細胞ががん化するリスクを小さくできるのではないかと考えられています。

Q2 糖尿病の相対リスクが高いものに丸がついていたが、子宮体がんにも丸がついていないのはなぜか

【回答】

今回は1位、2位、3位に赤丸をしました。スライドに示した疾患について糖尿病の方は糖尿病ではない方よりリスクが高い結果が出ています。ただ、今回スライドには出しましたが、前立腺がんだけは、発症リスクが低いと結果が出ています。その理由として、糖尿病の方はテストステロン値が低いからではないかと考えられています。

Q3 たばこのリスクは煙の出るタイプだけか 電子たばこではどうか

【回答】

現時点で、電子タバコの安全性は不明です。新型タバコは、従来の燃焼式の紙巻タバコ以外の新しいタバコ類似製品の総称で、加熱式タバコと電子タバコの2種類に大別されます。加熱式タバコはたばこの葉を電気で加熱し発生した蒸気を吸引するタバコで、ニコチンをはじめ各種の発がん物質など様々な毒物を摂取することになる点は従来のタバコと同じです。電子タバコはリキッドを加熱して発生させた目にみえない煙を吸入するものでニコチンを含むものと含まないものがあります。日本では本来ニコチン入りのリキッドは発売できないことになっていますが、出回っているのが実状です。

Q4 糖尿病でのがんの治療にはどのようなものがあるか

【回答】

糖尿病の方は心疾患、腎疾患を併発することもあり、心保護効果、腎保護効果が確認され始めた薬剤もあります。ただ、薬剤はメリットとデメリットがありますので、主治医と相談

されるのがよいかと思えます。膵臓を保護する薬剤は現在の治療でも確認されてきていますが、その効果は糖尿病を治癒させるほどの効果はありません。残存機能を保護する可能性があるにとどまっています。一方で、糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の糖尿病に分類され、そのうち1型糖尿病は、臓器提供者より提供された膵臓から膵島細胞のみを分離して移植する膵島移植という治療法もあります。ただ、提供者の不足により年間数例程度の実施にとどまっています。現在、新しい治療法として、iPS細胞から作った膵島細胞を移植することで血糖値の変化に応じた生理的なインスリン分泌ができるようになる可能性があり治験が開始されています。

Q5 オリゴ糖の有効な取り方について知りたい

【回答】

オリゴ糖には整腸作用や腸内細菌を増やす作用があります。腸内細菌のエサになることで体に良いはたらきをする、善玉菌を増やすことにつながります。生鮮食品では、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナに多く含まれています。サプリメントやシロップタイプのものを利用する場合、いちどにたくさんとるとお腹がゆるくなることがありますので、パッケージに表示された目安量をとるようにしましょう。なお、2型糖尿病のリスクを上げる食品として「人工甘味料添加のジュース」がありますが、オリゴ糖は人工甘味料ではありません。

Q6 お酢の取り方について知りたい

【回答】

暑い季節にはお酢を使ったさっぱりした料理がおいしく感じられますね。お酢には食欲増進や疲労回復、殺菌作用のほかに、食後血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。大きじ1杯のお酢を、酢の物などで食事と一緒にとると効果的です。

Q7 糖質制限の考え方について知りたい

【回答】

糖質を極端に制限することによって糖尿病に効果があるか、また安全なのかについてはまだはっきりとは分かっていません。糖尿病の治療薬を服用している、あるいはインスリン注射を行っている人が糖質を制限すると、低血糖になってしまうことがあります。また主食を減らしておかずを増やすと、脂質や食塩量が多くなりがちなので注意が必要です。2型糖尿病の方で、食事全体のエネルギー摂取量が適切であれば短期間(6か月~1年)のゆるやかな糖質制限は血糖コントロールに有用とされています。糖質制限の食事療法を考えておられる方は、まずは主治医へ相談してみてください。

Q8 ポリフェノールの適正量 コーヒーであれば1日何杯程度がよいか

【回答】

ポリフェノールは野菜、果物、コーヒーやお茶などに含まれていますので、コーヒーに限らず多様な食品からとるようにしましょう。適正量や摂取量の基準は示されてはいませんが、十分にとるためには「色々な種類の野菜を組み合わせで350g 野菜料理なら小鉢5皿分と、果物1皿を毎日食べる」ことに加え、お茶やコーヒーを飲むとよいでしょう。また、コーヒーを1日3~4杯飲んでいる人は、コーヒーを全く飲まない人や1日2杯以下の人よりも糖尿病のリスクが低下したことがわかっています。ただ、コーヒーにはカフェインも含まれています。カフェインの影響で大量に飲むと胃が荒れやすくなる場合や、覚醒効果によって入眠困難などにつながる場合があることに注意しましょう。