



がん治療センターニュースレター

がん治療センターでは、病気の治療だけでなく、患者さんやご家族の不安・悩みを解消する心のケアなどを行っています。

『がんと糖尿病』



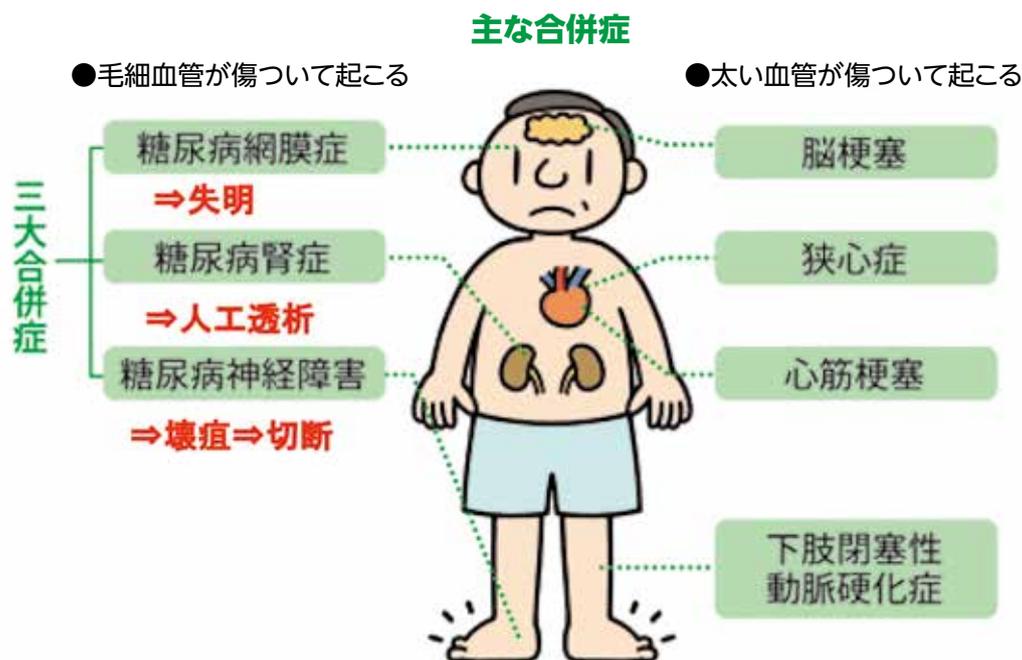
順天堂大学 医学部内科学教室
代謝内分泌学講座
先任准教授 佐藤 博亮

糖尿病は、失明、透析療法や足の切断等になったりすることがよく知られています。最近では、糖尿病はがんにかかりやすいということもわかってきました。今回は『がんと糖尿病』についてご紹介します。

糖尿病は万病のもと

糖尿病の合併症が進行すると、網膜症による失明、腎不全による人工透析、足壊疽による足切断ということになり、生活の質(QOL)の低下へと導きます。このほかに、糖尿病は、心筋梗塞、脳梗塞、感染症などを起こしやすく、『糖尿病は万病のもと』とも言われています(図1)。

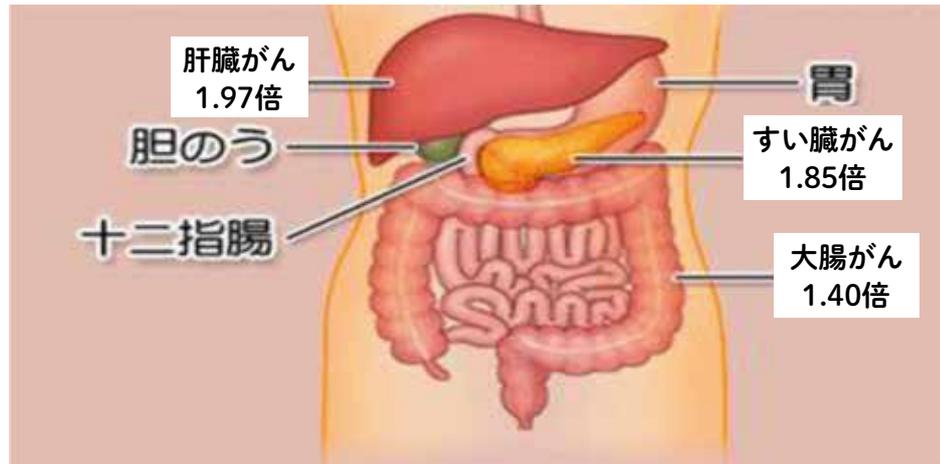
図1 糖尿病は万病のもと



糖尿病の人は“がん”にかかりやすい

日本人の糖尿病の人の死因は、悪性新生物いわゆる“がん”が第1位です。日本糖尿病学会の調査では、糖尿病の人は、糖尿病ではない人に比べて、約1.2倍“がん”にかかりやすく、がんの種類別にみると、大腸がん、肝臓がん、すい臓がんにかかりやすいことがわかりました(図2)。

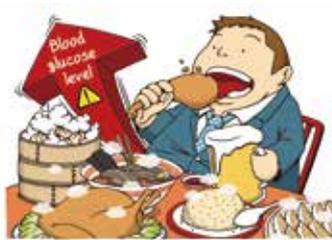
図2 日本人の糖尿病は、大腸がん、肝臓がん、膵臓がんにかかりやすい



糖尿病と“がん”に共通の危険因子は生活習慣の悪化

糖尿病の人がなぜ“がん”にかかりやすいかというメカニズムについてはまだ明らかになっていません。糖尿病と“がん”の両疾患に共通する危険因子としては、男性、肥満、身体活動量の低下、バランスの悪い食事、過剰飲酒、喫煙などがあります(図3)。

図3 糖尿病と“がん”に共通の危険因子は生活習慣の悪化



バランスの悪い食事、過剰な飲酒



喫煙



運動不足・肥満

機序として以下のことが考えられます。

- ①肥満、特に内臓脂肪が増えるとインスリンの血糖を下げる力が低下します(インスリン抵抗性)。血糖を下げるために代償的にたくさんのインスリンが分泌させられるようになります(高インスリン血症)。インスリンは血糖を下げる働きだけではなく、細胞を増やす作用もあります。つまり、高インスリン血症により“がん細胞”の増殖を促進する可能性が考えられます。

- ②血糖値が高くなると、酸化ストレスが増加し、細胞に障害が起こり、“がん”の発症を増加させる可能性もあります。また、食事に関しては、赤い肉や加工した肉の摂取が少ないほど、野菜、果物、食物繊維などの摂取が多いほど、“がん”にかかりにくいことが報告されています。
- つまり、肉の摂取が少なく、野菜や果物や食物繊維の多い食事は、インスリン抵抗性も改善するため、糖尿病と“がん”の両方に予防的に働くと考えられます。

“がん”で命を落とさないための対策法

糖尿病と“がん”の両方を予防する生活習慣とは、適正な食事療法と運動療法、体重コントロール、禁煙、節酒、血糖コントロールが重要です。

具体的には、体重を毎日測り、体重が増えないように気を付けることです。そのためには、食物繊維が多く、動物性脂肪が少ない食事と、適度な運動が必要です。食物繊維は、野菜で摂取し、1日約300gの緑黄色野菜を目安にしてください。大体、両手でかかえるぐらいの量です。

さらに重要なことは、“がん”にかかっても早期発見し、早期治療することです。そのためには、性別・年齢に応じて“がん”検診を受けることが重要です(図4)。

図4 “がん”で命を落とさないための対策法



適正な食事、節酒、禁煙



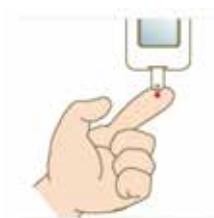
体重コントロール



適度な運動



1日約300gの
緑黄色野菜の摂取を



良好な血糖コントロール

最後に、糖尿病の人は、“がん”にかかりやすいので、生活習慣の改善に努めながら、検診受診などにより早期発見に努めることも重要です。



院内がん登録報告



診療録管理室
野田 美奈子

—都道府県を越えてのがん患者さんの受診—

先日、国立がん研究センターがん対策情報センターから「がん診療連携拠点病院 院内がん登録2014年全国集計」が公表されました。

下に示したグラフは東京都及び、順天堂の附属病院(がん拠点病院)3施設の他都道府県から受診されているがん患者さんの割合です。

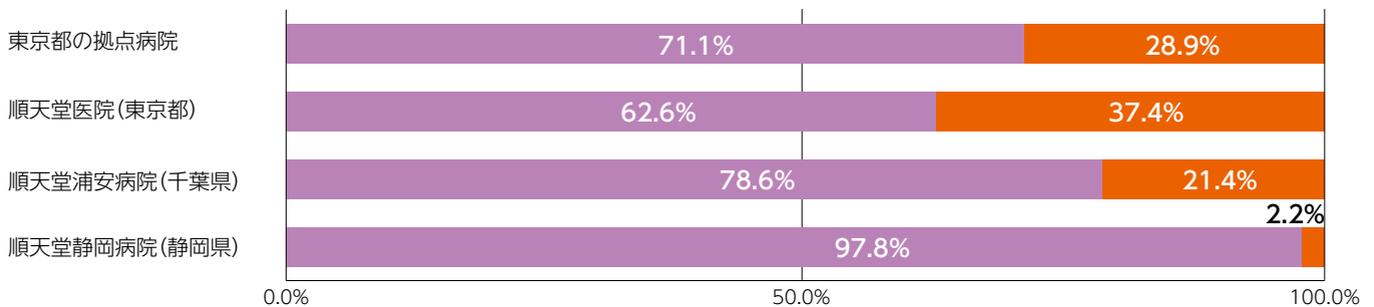
日本の国民皆保険制度では、患者さんが医療機関を自由に選べて受診することができますので居住する都道府県を越えて病院にかかっている患者さんもたくさんおられます。

東京都のがん診療連携拠点病院は他の道府県と比較して他県から受診されている患者さんが多くなっていますが、当院では特に割合が高いことが示されました。

院内がん登録患者の居住地の割合

(院内がん登録2014年全国集計より)

■ 自施設都道府県居住患者 ■ 他都道府県居住患者



現在、JR御茶ノ水駅も2020年に向けてバリアフリー化工事を進めています。これからも順天堂医院は他県からもアクセスしやすい御茶ノ水で患者さんの治療を続けていきます。

木々が芽吹き心地よく過ごしやすい季節になりました。同時にこの時期は新しい環境でのストレスや気候の変化による疲れが溜まりやすい時期でもあります。栄養価の高い旬の食材を摂り入れ、体調管理に気を付けて過ごしましょう。～今回は初夏にかけて旬を迎える食材をご紹介します。～

旬の食材

栄養部
中達 未佳

アスパラガス 名前の由来となったアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にし疲労回復効果があるとされています。また、主に穂先に含まれるルチンには血管を丈夫にし高血圧の予防効果があります。「はかま」が少なく「穂先」が固くしまったものが新鮮でおすすめです。



春キャベツ 春キャベツの旬は3～5月。キャベツはがん予防に効果のあるイソチオシアネートや酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。また、胃腸の粘膜を修復する働きのあるビタミンUも豊富です。春キャベツは葉が柔らかく甘みがありますが、ビタミンは水に溶けやすく熱に弱いのでサラダや浅漬けにするのがおすすめです。

鰹 かつおの旬は年に2回、初夏の「初鰹」と秋の「戻り鰹」。今が旬の初鰹はさっぱりとした味わいで代表的な初夏の味覚です。鰹には血液をサラサラにしてくれるEPAや脳の働きを活性化させるDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。EPA・DHAはがん細胞の増殖を抑える働きもあります。





グリーフとアート 2

臨床心理士
西尾 温文

死別体験後の悲嘆感情に寄り添い、見守ることをグリーフケアと言います。前号で紹介したグリーフケアのアートの続きを紹介します。

写真は、エッグツリーハウスのグリーフケアプログラム「たまごの時間」での子どもたちの作品です。

●陶芸、中ボウル(図1)

陶芸用粘土で夏のキャンプに使う中ボウルを作ります。図1の中に描いた絵が見えるでしょうか。

絵には、花、太陽、家、鳥、木が描かれ、Have a good dayと書かれたものもあります。絵や文字に楽しいキャンプにしたいという気持ちが表れています。



図1

●陶芸、中ボウル他(図2)

粘土で形を作った後で色の付いたガラスを入れます。焼きあがるとガラスが溶けてカラフルな作品が出来上がります。



図2

●石窯を象嵌作品で飾る(図3)

キャンプでピザを焼く石窯の表面を象嵌作品で記念に飾っているところです。これはキャンプに参加した証であり、いつか振り返った日に、仲間と一緒に過ごしたことを思い出すでしょう。



図3

●バンダナ(図4)

布用絵の具を用いたバンダナ。



図4

●絞り染め(図5)

玉ねぎの皮で絞り染めをしたものです。いずれも他に同じ作品がありません。

その子、その人だから作り得た作品です。絵を描くバンダナは出来上がりを予想できませんが、染は絞ったところがどうなったか開けてみないと分からないドキドキ感があります。



図5

●家とビー玉迷路(図6・図7)

木を素材とし、家は夢を表し、迷路はスリルと音が楽しめます。



図6



図7

アートは、他の人の作品を真似るのではなく、自分だけのものを作ることで、楽しさ、面白さを感じながら自尊感情を高めると言えるでしょう。

注: 写真は「造形作家オガサワラマサコのアート」に参加している子どもたちの作品です。

がん治療センターからのお知らせ

▶予約・お問い合わせ…03-5802-8196

(A)ミニレクチャー(要予約・定員20名)

約20分間の講義を行い、その後質疑応答の時間を設けています。

5月20日(土)

①乳がんの最新治療について

②治療中の美容ケアについて

7月15日(土)

①胃がんについて(仮題)

②がんの痛みを和らげよう(仮題)

場所…順天堂医院D棟 7階

時間…10:00～11:30

(B)がん茶論(要予約・定員20名)

他の患者さんの体験を聞いたり、他の家族の方からアドバイスを受けたりする場を提供しています。

5月6日(土)、6月3日(土)、7月1日(土)、8月休会、9月2日(土)

場所…がん治療センター 1号館 3階

時間…10:00～12:00

(C)アピアランス講習会(要予約・定員20名)

講習会后展示会(ウイッグ・下着)も開催いたします。

6月17日(土)、8月19日(土)

場所…がん治療センター 1号館 3階

時間…10:00～11:30

※アピアランスとは「外見」という意味です。



最寄駅からのアクセス

- JR線
「御茶ノ水」駅下車(御茶ノ水口)…徒歩約5分
- 東京メトロ(丸ノ内線)
「御茶ノ水」駅下車……………徒歩約5分
- 東京メトロ(千代田線)
「新御茶ノ水」駅下車(B1出口)…徒歩約7分

質問 コーナー

(第18回市民公開講座の参加者アンケートより)

Q: 骨転移した場合、家族の協力など、いろいろな気配りが必要だと思うのですが、どこに気を配れば良いでしょうか。初期、中期、後期、程度別で教えてください。

A: まだあまり疼痛もなく骨転移が小さい場合、日常生活では大きな負担をかけないようにする程度で、定期的な診察や骨修飾薬の投与を欠かさず行うことが必要です。疼痛があり、骨折や麻痺への注意が必要な場合は、放射線治療や手術などの必要な治療と日常生活動作の注意を医師とともに相談し、外出に付き添う、転倒に気を付ける、荷物を持ってあげるなどの気配りを心がけましょう。かなり動くのもつらく残りの時間が少ない時期には、できるだけ傍にいてあげ、何がその人にとって一番大切かをともに考えることが大事だと思います。その時々、その人それぞれに異なることもあると思います。

●回答者 順天堂大学医学部附属順天堂医院 整形外科学講座 准教授 高木 辰哉

あとがき

御茶ノ水橋を渡り順天堂医院に向かう神田川沿いの道が外苑通りです。これが病院に向かう最短の道です。私事ですが、血圧が高く降圧剤を数年来飲んでいました。また、尿酸値も高くなりがちなので、痛風予防に尿酸値を下げる薬を飲んでいました。さらに、明らかに肥満です。

かつては、週末に公園を走っていましたが、今は食べるばかりで、太目一直線になってしまいました。

ところが、ある日、急に体型が気になり、始めたのが一駅手前で降りること。先日、糖尿病内科を受診した際、先生に「歩いています」と話したら、「それはいいですね」とニコリされました。

初めて糖尿病内科にかかった時、「やせるか薬を飲むか」と言われたことを思い出しました。先生の言う事は聞くべし。

臨床心理士 西尾 温文

がん治療センターニュースレター

[2017年5月 第24号] 創刊 2009年5月(年3回発行)

●発行元: 順天堂医院 がん治療センター

●住所: 東京都文京区本郷3-1-3

●電話番号 & ファクシミリ: 03-5802-8196

●Eメール: cancer@juntendo.ac.jp

●ホームページ: <http://www.juntendo.ac.jp/hospital/cancer/>

