



# 保健師のおはなし ～糖尿病とがん～

糖尿病は、血糖値が高い状態が続いて全身の血管を傷めることから血管病ともいわれています。さらに、糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて3倍がんにかかりやすいということが研究によって分かってきました。一見全く関係がなさそうなこの2つの病気は、意外にも密接な関係があります。

糖尿病患者の多くは、血糖値を下げるインスリンの効き目が低下する「インスリン抵抗性」の状態が原因で、効き目が低い分さらに血糖値を下げようとインスリンの分泌量が増えます。インスリンの過剰分泌は、高血圧や動脈硬化を引き起こすだけでなく、体内のがん細胞を正常な細胞へ修復する遺伝子の働きを邪魔することから、糖尿病とがんは密接な関係があることが分かっています。

また、糖尿病の中でも2型糖尿病（生活環境の影響が大きいタイプ）とがんには共通の危険因子（右表）があります。そのため、糖尿病患者における食事療法や運動療法、禁煙、節酒は、がんリスクの減少にもつながる可能性が大きく、糖尿病予防ががんの予防にもなってまさに一石二鳥です。糖尿病は健診を受けないと発見が遅れますので、皆さんも年に1度は健診を受けましょう。

## 2型糖尿病とがん共通の危険因子

- 加齢 ● 肥満 ● 低身体活動量
- 過剰飲酒 ● 喫煙
- 不適切な食事（赤肉・加工肉の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足）

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 315

★ 佐々木 <sup>りせ</sup> 梨聖 ちゃん ★

平成 28 年 1 月 27 日 生まれ

はじめまして、佐々木家の長女「梨聖」です。1月27日で1歳になりました。

私は歩くのが大好きでじっと座ってられないの。ご飯を食べるときもイスから脱走しちゃうんだ!だからいつもパパとママを困らせてるの。でもお鼻にチューをしたら笑って許してもらえるよ!

最近のマイブームは1人でソファーにのぼって座ること。ママに見つかったらすぐおろされるんだけどまたのぼるの!ずっと繰り返すからママはもう諦めてるみたい。

梨聖が生まれあつという間に1年が経ち、健康ですくすく育ってくれて嬉しく思います。ちょっとおてんばな一面もありますが、素敵な笑顔でいつも幸せを感じています。

これからも健康で笑顔いっぱい成長してほしいです。

(母・佐々木 裕希子さん)

## 市の人口 ★ 5月末現在★

世帯数 9,002世帯 (+33) 人口 17,492人 (+25) 男 8,109人 (+19) 女 9,383人 (+6)