

鈴森会会報
 発行所 千代田区神田岩本町
 一番地 岩本町ビル内
 鈴森内科事務局
 電話 (3253) 7081
 発行者 石川 喜一郎
 編集発行人 齊藤、逸見

糖尿病にがんが多い？

はじめに
 世界的にがん発生率は上昇している。2015年がん患者は全世界で1750万人、がん死亡数は870万人といわれている。発症数は男性で前立腺がんが160万人、肺がんが140万人、大腸がんが92万人で全体の42%を占めている。一方、女性では乳がん240万人、大腸がん73万人、肺がん64万人と続き、全体の46%を占めている。日本ではがん死亡リスクは男女とも高く、とくに肝がん、子宮体がんで有意の高値を示している。糖尿病におけるがん死亡リスクの関係をみると(図)の通り

(図) ベースライン時の糖尿病の有無とがん死亡リスクの関連

	男性	女性
全がん	1.26	1.27
食道がん	1.05	1.89
胃がん	1.02	1.25
大腸がん	1.42	1.45
肝がん	2.27	1.77
胆管がん	1.67	1.31
胆嚢がん	1.44	1.43
膵がん	1.74	1.32
肺がん	0.99	1.06
膀胱がん	1.58	
腎がん	1.94	2.22
悪性リンパ腫	1.33	2.06
白血病	1.38	1.54

バザード比は性、ベースライン時の年齢、BMI喫煙、アルコール摂取、学歴、居住地で調整

全がんでは男性1.26、女性1.27と女性の死亡リスクが高い(2017年3月)。とくに男性では肝がんが2.27と最も高く、腎がん1.94、膵がん1.74、胆管がん1.67、膀胱がん1.58となっている。現在、明らかにされているのが肝がんの発生について肝炎ウイルスの関係である。現在、肝炎ウイルスの排除によって肝がんの発生率は減少しており、子宮頸がんについてもウイルスの関与が証明され、ワクチン投与で効果が上がっている(問題もあるが)。また、糖尿病におけるがん発生要因として指摘されているものも多く、高インスリン血症、高血糖、肥満、炎症、薬剤などもその一つである。また、2型糖尿病(糖尿病患者の

90%以上)、患者ではInsulin-Like Growth Factor (IGF-1)受容体に結合することでがん発生させるともいわれている(IGF-1は組織を増殖させる作用がある)現在、高血糖によるDNA損傷も有力な仮説である。薬剤(ピオグリタゾン)が膀胱がんを誘発するといわれているが、人種間の相違もあり、結論は出ていない。

がん発見の為の検査
 現在、がんの予後は改善されており、全がんの「5年生存率」で見ると、胃がん63.3%、大腸がん69.3%、膵がん29.7%、乳がん89.1%、前立腺がんは93.8%となっており、かなり発生率、死亡率とも改善されている。がん発見のツールとしてはすべての検査で早期発見できることはないが、少なくとも治療レベルで見ることができることは可能である。例えば、胃がんでは胃X線検査、胃内視鏡検査、大腸がんでは便潜血検査、肺がんでは胸部X線検査、子宮頸がんでは細胞診、乳がんではマンモグラフィーは不利益の大きさより、死亡率減少効果の証拠があるといわれている。

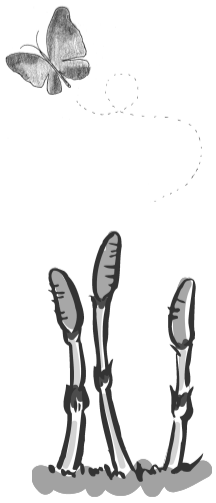
糖尿病において科学的根拠に基づくがん検診と同様の考えに基づいて行なうのは順当と考える。さらに言えば、血糖コントロール悪化例においては膵臓が国の膵臓がん患者の既往歴では糖尿病が26%と高いといわれている。糖尿病発生後から常に膵臓がん発生を念頭におく必要がある。また、貧血や体重減少も大きな指標となり、胃がん、大腸がん、膵臓がん、肝がんの検査のため、X線検査だけでなく、CTやMRIが必要となってくる。その他、高血糖を改善するため、さらに合併症を予防するための動脈硬化検査、心電図等全体像把握するための検査を総動員してチェックする必要がある。

がん治療の未来は明るいのか？
 がん治療は未来に向かって新しい次元に入っている。特に治療薬剤で著しい。日本初のがん免疫薬、分子標的薬は目をみはるものがある。これは通常のがんだけでなく、当然、糖尿病患者に発生するがんも同様である。さらに放射線治療(重粒子線、陽子線、IMRT(強度変調放射線治療))も日本を中心に小型化され、普及の段階に入っている。とくに免疫療法はあらゆる、癌腫に効果があるといわれ、今後期待される分野である。

従って糖尿病患者にとっても特別な治療法ではなく現在の治療法を

と考えると、さらに言えば、血糖コントロール悪化例においては膵臓が国の膵臓がん患者の既往歴では糖尿病が26%と高いといわれている。糖尿病発生後から常に膵臓がん発生を念頭におく必要がある。また、貧血や体重減少も大きな指標となり、胃がん、大腸がん、膵臓がん、肝がんの検査のため、X線検査だけでなく、CTやMRIが必要となってくる。その他、高血糖を改善するため、さらに合併症を予防するための動脈硬化検査、心電図等全体像把握するための検査を総動員してチェックする必要がある。

どんどん取り入れていく必要がある。今後糖尿病患者の健康寿命延ばす革命的時代を迎えると思われる。



年間行事予定表(平成29年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/28ミニ講演会*		1月27日
2月	2/25(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月24日
3月	3/25(市川)ブロック (中野、杉並、新宿)ブロック (世田谷、品川、目黒、大田、渋谷)ブロック	*3/11 *理事会*	3月24日
4月		* 4/15 総会	
5月	5/27(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	* 5/21 歩く会*	5月26日
6月	6/24(江東、江戸川、足立)ブロック	* 6/10 *理事会*	6月23日
7月	7/22(多摩地区・都区外)ブロック		7月21日
8月	*8/26ミニ講演会*		8月25日
9月		* 9/3 歩く会*	
10月	10/21~22	* 旅行会*	10月20日
11月	11/25(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月24日
12月		*12/9 理事会*	12月22日

糖尿病献立表

献立に添えて
お元気でいらつしや
いますか。
桜をめながらの散歩
は楽しいですね。糖尿病
食はバランスの良い健
康食です。お花見で、つ
いつい嗜好品を摂り過
ぎてしまった方も、今日
からバランス良く適切
なエネルギーの食事に
切り替えましょう。

今回は、鶏肉と野菜の
カレー蒸しと新ごぼう
のきんぴらにしました。
それでは四季の恵み
がいただけることに感
謝しつつ「いただきま
す。」
作り方

【朝食】
全粒食パン
ハムと野菜のスープ

①春キャベツは食べや
すい大きさに手でち
ぎり、軸は薄切りにし
ておきます。

②玉葱も薄切りにして
おきます。

③ロースハムは4つ切
りにします。

④鍋に鶏がらスープを
入れ、沸騰したら①を
③を入れ火が通った
ら塩コショウで味を
調え器に盛ります。

目玉焼き

①フライパンを火にか
け薄く油を引き、弱火
にして鶏卵を割入れ
ます。卵白のまわりが
白くなってきたら水
を少量入れて蓋をし
ます。

②焼き上がったら塩・コ
ショウして器に取り

本日の献立

エネルギー 1600kcal

献立名	材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩	
朝食	全粒食パン ハムと野菜の スープ	全粒食パン	90	3.0						1.2	
		ロースハム	20			0.5					
		春キャベツ	50					*			
		玉葱	10					*			
		鶏がらスープ	100							0.1	
	目玉焼き	食塩/コショウ	0.8/少々								0.8
		鶏卵	60			1.2					0.2
		食塩/コショウ	0.3/少々								0.3
	付け合わせ	オリーブ油	2					0.2			
		ミニトマト	30						*		
		プリーツレタス	30						*		
		フレンチドレッシング	5					0.3			0.2
		果物 グレープフルーツ	80		0.4						
レモンティー	紅茶/レモン	レモン1切れ									
昼食	ご飯 鶏肉と野菜の 和風カレー蒸し	ごはん	180	3.6							
		鶏もも皮なし	70			1.2				0.1	
		しょうゆ	4								0.5
		日本酒	3								
		カレー粉	少々								
		玉葱	30						*		
		人参	10						*		
		しめじ	10						*		
		生しいたけ	10						*		
		日本酒	5								
	添え野菜 レモン添え 新ごぼうの きんぴら	しょうゆ	2								0.3
		バター	5					0.5			0.1
		ブロッコリー	30						*		
		レモン	10								
		新ごぼう	30						*		
		人参	10						*		
		炒め油	2					0.2			
		しょうゆ	4								0.6
		日本酒	2								
		砂糖	2							0.1	
お浸し	一味唐辛子	少々									
	ほうれん草	60						*			
	花かつお	少々									
	しょうゆ	2								0.3	
	出し汁	3									
果物	いちご	80		0.3						0.5	
夕食	麦ごはん いわしの しょうが酢煮	麦ごはん	170	3.4							
		いわし	70			1.7				0.1	
		しょうが	3						*		
		葱	30						*		
		日本酒	10								
	焼パプリカ添え	しょうゆ	6								0.9
		酢	8								
		砂糖	3							0.2	
		赤パプリカ	10						*		
		黄パプリカ	10						*		
	かぼちゃの 含め煮	かぼちゃ	70	0.8							
		砂糖	2							0.1	
		しょうゆ	2								0.2
		日本酒	5								
		出し汁	70								0.1
根みつばの お浸し	根みつば	50						*			
	しょうゆ	2								0.3	
	出し汁	3									
間食	牛乳	180				1.5			0.2		
合計	20.4単位	1632kcal	10.8	0.7	4.6	1.5	1.2	1.2	0.4	7.0	

③ プリーツレタスは、きれいに洗ってから食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマト

と一緒に目玉焼きに添えます。
果物 グレープフルーツ
レモンティー

【昼食】
ご飯
鶏肉と野菜の和風カレー蒸し

① アルミホイルを30cmに切っておきます。
② ボールに分量のしょうゆと日本酒をあわせておきます。その中

③ 玉葱と人参は薄切りに

にし、しめじは石付きを切つて小房にし、生しいたけは石付きを少し切り落とし、から6つ切りにします。

③ アルミホイルに薄くサラダ油を塗り、②をのせバターをのせてホイルを閉じ、強火で15〜20分蒸し

添え

①ブロッコリーは小房に分けて、たっぷりのお湯で茹でておきま

②レモンは輪切りにして蒸し上がった③の鶏肉と野菜の上のの

新ごぼうのきんぴら

①新ごぼうは、きれいに洗ってから、皮ごと長めの乱切りにし、さつ

②人參もきれいに洗い、乱切りにします(人參の皮は好みでむい

③厚手の鍋に油を熱し

①②のごぼうと人參を入れ炒めます。火が通ったら調味料を加えて炒めながら味をしみ込ませ、仕上げに

お浸し

①ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水気を切り、3cmの長さに切ってお

②器にほうれん草を入れ、花かつおをかけ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

*お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにはしましょう。出し汁で割ったものをかけると旨みも増して塩分を減らすことができま

【夕食】

麦ごはん
いわしのしょうが酢煮
焼パプリカ添え

①いわしは、頭、腹わた、うるこを取り除いてから、キッチンペーパーで水気を拭き取

②しょうがはきれいに洗って、皮ごと薄切りにします。

③葱は、ぶつ切りにします。

④鍋に調味料と水としょうがと葱を入れ、煮立ったらいわしを入れ

⑤赤と黄のパプリカは短冊に切り、網で軽く焼いておきます。

⑥器にいわしと葱を盛り、パプリカを添えま

かぼちやの含め煮

①かぼちやは、種を取り角切りにします。

②鍋に出し汁とかぼちやを入れ、ほぼ火が通ったら調味料を入れて

3cmの長さに切っておきます。

②器に根みつばを入れ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

間食 牛乳

第四十九回
鈴森会秋の懇親旅行兼
糖尿病教室の記
野沢 秀二



今年の四十九回研修旅行は季節によって趣の変わる山と川の調和のとれた美しい景観に心安まる河治温泉でした。旅行当日(十月十五日)は例年同様、午前九時に岩本町ビル前を出発致しました。間もなく私から一言朝のご挨拶を申し上げました。「今年の旅行は天候に恵まれ、皆様のご協力により事故などのない楽しい旅行になることを心から願っております。」と、バスは東北自動車道を

怪石が連なる景勝地で、変化に富んだ風景が楽しめます。

十分に出発し、間もなく重本先生の第一日目の教室が始まりました。今年

は第二三三三三の会報が出発前に配布され、先生はまず、会報をよく読

むようと話されました。糖尿病は長く時間のかかる人が多いため合併症には特に注意が必要

で、当クリニックではほぼすべての合併症に対応出来る様にしている

し、腎臓がんと肝臓がんもエコーで分かる様になってきているとのこと

でした。腎臓の機能について話があり、腎臓は細少血管の集合体である

糸球体の病変が起こり腎不全の状態になるとのことでした。定期的に

キチンと受診する事が大切であるとの話でした。車は次の観光地の

「平和の里」に午後二時十五分頃到着しました。約八〇〇年前、壇の戦に敗れた平家一族が落ち

ぎました。川治温泉に来る途中の溪谷を抱く小

高い山々の上の方はほんのり、僅かながら紅葉

のところもあり、もうすぐ秋だと思わせました。

午後六時三十分宴会場に会員集合限理事の乾杯の発声で宴会が始

まり、途中からカラオケもつぎつぎと歌われ、会

も大変盛り上がり、終わるのも残念なくらい楽しかったのですが、午後

八時半頃ご指示により私の中で宴会を終了し、各自部屋にもどりゆ

翌日の十六日には例年通り午前七時よりご希望の方は血糖と血圧の測定をし、その後朝食、

写真をとって九時二十分ホテルを出発し、二日目の予定の日光東照宮

観光に向いました。今日も天候に恵まれ、楽しい旅行が出来た事だろ

出発、早くも帰路について。日光ICより東北自動車道に入り、m、間も

なく二回目の重本先生の糖尿病教室が始ま

った。一枚のチェックシートが配布された。先生は

最初に日常生活を平穩に変わりなく過ごすに

は大変難しい事であるが大切であるとのこと

でした。人は次第に高齢化し、健康をそこね、体

の変化を起こす。認知症なども骨折に関係する

し動作が緩慢になると筋肉もこわばり又糖尿

病と関係もある甲状腺の低下や異常もチェック項目の重要な一つ

であるとのことでした。私達は一日一日を正常な健康状態で楽しく送る

社の方々の大変なご協力に對し心から厚く御礼申し上げます

病をのりこえ、いろいろ楽しもう

田中 滋朗



私は七十八歳、糖尿病発症から四十六年目に入りました。当時の生活状態が病気の引き金になつていふと思ひます。職業上運動不足と食生活の乱れがあつたからです。その後、日常生活を少しづつ見直しなが

け早足で歩くようにして

います。若い頃にくらべてスピードが落ちて

きていた様に思ひます。町中を歩く時は普段歩

かない場所を選んで歩きます。細い路地裏には

新しい発見があるものです。

皆様も試して見ては如何ですか。他にこの病

だけはなりたくないと思

うのに認知症があります。予防策として多くの

人々との会話、カラオケ、音楽を楽しむこと

でしょうか。私はこの中で楽しんでる楽器があり

第49回 研修旅行 (河治温泉)



Dedicated to Man's Fight against Disease and Pain



“病気と苦痛に対する人間の戦いのために..”

我社の創業は西暦1717年であり、280年余という伝統の歴史を持っています。この伝統の上に人間の病気と苦痛に挑戦し、健康な生活に寄与する使命を誇りとしています。

小野薬品工業株式会社

水原総合研究所

製薬会社は、幸せな未来を描いているだろうか？

MSDは、医薬品やワクチンの提供を通じて、日本の、そして世界の医療ニーズにお応えしています。そこで思い描いているのは、皆さまでやさしい未来。薬の力を未来の力につなげるために、これからもMSDは、時代を切りひらく革新性と科学への揺るぎない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に取り組んでいます。

MSD株式会社
東京都千代田区九段北一丁目13番12号 北の丸スクエア www.msd.co.jp

糖尿病とともに、はつらつと生きるあなたのために。

●製品の取扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ
三和化学研究所
0120-07-8130
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

●株式会社 三和化学研究所
SKK 名古屋市中区東外堀町35番地 〒461-8631
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>
●グルテクト情報サイト <http://www.glutect.com/>

Eisai *hvc*
human health care

患者様の想いを見つめて、薬は生まれる。

ヒューマン・ヘルスケア企業
エーザイ

Life with ASKA

先端の創薬を通じて、人々の健康と明日の医療に貢献する。

あすか製薬株式会社
〒108-8532 東京都港区芝浦二丁目5番1号
TEL:03-5484-8361 (代)
<http://www.aska-pharma.co.jp/>

初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。

LLD-A043(R0)
2015年9月作成

日本イーライリリー株式会社 〒651-0086 神戸市中央区東通7丁目1番5号 www.lilly.co.jp

Good Chemistry by Tomorrow 田辺三菱製薬

目の前のあなたのために。世界のみんなのために。

一人を愛する気持ちで、世界も愛したい。そして田辺三菱製薬は、国際創薬企業へ。

田辺三菱製薬
<http://www.mt-pharma.co.jp>

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo

患者さんの笑顔と健康を願って...

新薬開発の先に見えるもの... 私たちは考えています、患者さんの笑顔と喜びを。

科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込2丁目28-8
<http://www.kaken.co.jp>

まだないくすりを創るしごと。

明日は変えられる。

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

novo nordisk
90
CHANGING DIABETES FOR GOOD

糖尿病ケアの世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国以上で約34,700人以上の従業員を擁し、180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、糖尿病ケアに向けた研究開発はもろちんのこと。さまざまな分野で社会活動を行っています。また、成長ホルモン治療や血友病の領域においてもリーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒110-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治生命ビル
電話: (03) 6266-1000 (代表) FAX: (03) 6266-1800
www.novonordisk.co.jp