

# あざみ通信

〒393-0047  
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
 E-mail. mail@azami-clinic.jp

 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 **がんと糖尿病**
- ▶スタッフコラム **えびと枝豆のチーズ春巻き**

- ▶胃と腸の話 **劇的に変わったC型肝炎治療**
- ▶食べ物よもやま話 **さくらんぼ**

6月に開花する花のひとつに桔梗(ききょう)があります。桔梗は秋の七草の一つに選ばれるほど日本に古くから咲く花です。様々な家紋のモチーフにもなっており、あの明智光秀ら戦国武将は桔梗の花を家紋として用いました。現在、野生の桔梗は減少傾向で絶滅危惧種に指定されています。



日本の家紋一つ  
桔梗紋

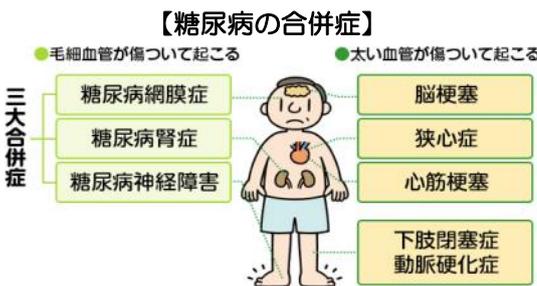
## がん治療にも影響を及ぼす糖尿病

がんの治療にはがんやその周辺組織を切除する手術療法と、抗がん剤を用いる化学療法などがありますが、糖尿病があるとがんの治療に制限がかかる場合があります。血糖値が高いと術後の傷の治りが悪くなったり、感染症を起こしたりと様々なトラブルにつながります。そのため手術の前に血糖値のコントロールを行う必要が出てきます。化学療法を行う場合、糖尿病で腎機能が低下していると抗がん剤を減量投与せざる得なかったり、高血糖状態では抗がん剤が効きにくいとの報告もあり、十分な治療効果が得られない可能性があります。一方、がんの治療が糖尿病を悪化させる可能性もあります。抗がん剤治療で用いるステロイド剤は血糖値を上げる作用もあるため血糖値のコントロールが難しくなります。またがんによるストレスそのものも血糖値を上げる要因になります。そのためもともと糖尿病のある人は糖尿病の治療を適宜を変更しながら対応していきますが、糖尿病合併がん患者は糖尿病のない人に比べて生存期間など予後が悪い傾向にあります。



## 患者数の増えている糖尿病

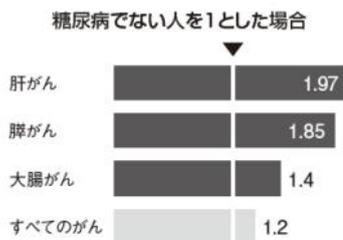
糖尿病患者数は2016年に初めて1000万人をこえ、約11人に一人が糖尿病と言われています。また予備軍まで合わせるとその数は2000万人を超えています。糖尿病には生まれつきインシュリンの分泌の少ない1型糖尿病と、不適切な生活習慣などにより大人になってから発症する2型糖尿病がありますが、日本の糖尿病患者の95%は2型糖尿病です。高い血糖値は全身の血管に負荷をかけ、様々な合併症を引き起こし(下図)、血管病変だけでなく歯周病や認知症のリスクも高くなると言われています。糖尿病は初期のうちには自覚症状はありませんが、知らず知らずのうちに全身を蝕みます。検診等で血糖値の異常を指摘されたら放置せず、必ず受診することが大切です。



## 糖尿病の人はがんになりやすい？

がんと糖尿病は一見関係なさそうに見えますが、近年の研究で糖尿病の人はそうでない人に比べてがんになるリスクが高いことが分かってきました。“糖尿病とがんに関する委員会報告(2013)”によると糖尿病患者は前立腺がんを除くすべてのがんに平均して約1.2倍罹患しやすく、特に肝臓がんとすい臓がん、大腸がんで罹患するリスクが高くなります(下図)。

がんと関連があるのは主に2型糖尿病の方で、2型糖尿病のリスク因子である肥満・運動不足・不適切な食事・過剰飲酒・喫煙はがんの危険因子でもあるため、このような生活習慣のある人はがんにもなりやすいと考えられています。2型糖尿病ではインスリンの働きが悪くなるため、膵臓がたくさんインスリンを出し高インスリン血症になります。この高インスリン状態はがんの発生や増殖を促すと考えられています。また高血糖による慢性的な炎症や肥満細胞から分泌されるアディポネクチンというホルモンもがんの発症に関与していると言われています。糖尿病又は予備軍の人はがんも身近な病気と考え、定期的ながん検診を受けるようにしましょう。



## まずは生活習慣の改善とがん検診受診を

### 1.生活習慣の改善をしましょう！

糖尿病もがんも共通する危険因子を持っています(下図)。このような生活習慣が2つの病気に大きく影響することを自覚し、まずは生活習慣の改善に取り組むことが大切です。また糖尿病は自覚症状がないため検診などで高血糖を指摘されても放置したり、治療を自己判断で中断してしまうケースがあります。糖尿病または予備軍の人は定期的な観察や治療を続けることが大切です。

### 【糖尿病とがん共通の危険因子】

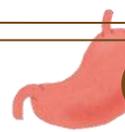
加齢 男性 肥満 運動不足 喫煙 過剰飲酒  
 不適切な食事  
 (赤肉加工肉の摂りすぎ、食物繊維の少ない食事)

予防のために → **健康的な食事、定期的な運動、適正体重、禁煙、節酒を心がけましょう！**

### 2.定期的ながん検診を受けましょう！

がんは国民病の一つで現在国民の2人に一人ががんになり、3人に一人ががんで亡くなると言われています。糖尿病の人のがん発症リスクを低下させるためには、血糖コントロールを良好にすることに加え、がん検診を受けがんの早期発見に努めることが大切です。胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がんについてはどこの市町村でもがん検診が実施されているので定期的な検診を受けるようにしましょう。





## 胃と腸の話

## 劇的に変わったC型肝炎治療

胃と腸の話なのになぜ肝炎？もうネタ切れなんじゃないの？なんて思われた方おられませんか。肝臓も広い意味で消化器官ですのでまあお許しを。

C型肝炎は自覚症状がないまま進行し、肝硬変から肝がんに高率に移行する大変怖い病気です。我が国では200万人のC型肝炎ウイルス感染者がいるといわれています。

1990年台からはC型肝炎の治療はもっぱらインターフェロンという注射薬でした。それまではウイルスを消すことは不可能でしたが、インターフェロンが出現してからは初めて治療可能な病気になりました。今まで、様々なインターフェロンが開発されましたが、ウイルス陰性化はウイルスのタイプによっては5割程度と満足いくものとは程遠い状況でした。また、副作用も強く大変苦痛の伴う治療法でありました。

しかし、そのC型肝炎の治療が2015年劇的に変わりました。2015年7月に承認された内

服薬「ハーボニー」に続き次々抗ウイルス薬が開発され、1日1錠を3か月内服するだけでウイルス陰性化率がなんと96~100%とほぼ全例治療可能となりました。その上副作用も少なく、年齢制限などしほりもほとんどなく治療が可能となりました。

問題はこの新薬が1錠数万円と大変高額で月々の患者さん負担が数十万円かかることです。しかし、肝がんが減り将来の医療費が減るわけですのでそれを見越して国や自治体の助成金を使えるようになっていきます。ひと月あたり1~2万円の負担で治療が行えることになっています。理屈から言えばこの薬により近い将来C型肝炎は根治される病気になります。よって助成制度はいずれ近い将来中止となりますので、C型肝炎といわれたことがある方は早めに主治医の先生にご相談ください。



## 6・7月院内展示の御案内…

**吉沢房治** **ペーパークラフト展**  
 下諏訪町在住の吉沢房治氏による  
 ペーパークラフト展を開催しています。  
 患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



## スタッフコラム えびと枝豆のチーズ春巻き 医療事務 宮澤三美

### 【材料(4人分)】

えび	150g
枝豆(ゆでたもの)	100g
ピザ用チーズ	50g
春巻きの皮	4枚
塩コショウ	少々

### 【作り方】

- ①えびはみじん切りにする。
- ②ボールにさやから出した枝豆を入れ、えび・ピザ用チーズを加えて塩こしょうで混ぜる。
- ③春巻きの皮は半分に切る。
- ④春巻きの皮の長い辺の手前に②をのせ、くるくると巻いて両端をねじる(きつめに巻いて両端もしっかりねじる)。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ170度に熱し、こんがりと色づくまで揚げる。

## 認知症の家族を介護されている方

### “家族のつどい”

7月4日(水)  
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



## 食べものよま話

6月 さくらんぼ

今が旬のさくらんぼ。桜の木になる実ですが、花を觀賞する木とは違う品種の木で、店頭と並ぶ物の多くは西洋桜の仲間です。「桜の子=坊」で「さくらのぼう」が「さくらんぼう」と言われるようになったそうです。

日本にさくらんぼが入って来たのは明治元年です。その後全国で試作されましたが、山形県だけが実績を上げることができました。山々に守られ梅雨に降水量が少なく、台風の被害が少なく、夏暑くて雪が多い、という山形県特有の気候が、さくらんぼ栽培に適しており、全国生産量の75%を占めるまでの日本最大のさくらんぼ産地が誕生しました。多種のさくらんぼが出回っていますが、さくらんぼと言えば「佐藤錦」、「ナポレオン」と「黄玉(きだま)」の交雑種で、佐藤栄助氏によって大正時代の終わりに誕生した日本生まれの日本を代表する品種です。栄助は最初、出羽国(山形県の旧名)にちなみ「出羽錦」と名付けようとしたところ、友人の

苗木会社社長の岡田東作氏が「砂糖のように甘い」と「佐藤さんが作った」という2つの意味を込めて「佐藤錦」としてはと提言し、この名が付きました。

それから約100年、今では生産量国内1位で知名度も高く「赤いルビー」とも呼ばれ、果肉は乳白色、果肉・果汁ともに多く、甘味と酸味のバランスが抜群に良く、品質は最高級です。さくらんぼは温度や湿度の変化に大変弱いので、プラスチックの容器から出して、新聞紙などの吸湿性のあるもので包み、直接冷気が当たらない冷暗所(最適温度8度)で保存するのが望ましいです。収穫した時からどんどん味が落ちていくので、保存しても2日位をめぐりに頂くのが良いでしょう。また、食べる直前に冷水にさっと通すか2~30分冷蔵庫で冷やして食べると美味しいです。

