

第 20 回健康支援教室

2022 年 4 月 10 日（日）高崎芸術劇場 大劇場
脱生活習慣病で健康長寿

1. 「糖尿病は治る病気になるか？～最新の考え方～」
群馬大学 生体調節研究所 教授 白川 純
2. 「早期発見できた胃がん大腸がんは内視鏡だけで治せます」
医療法人社団美心会 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック
内視鏡部長 太田 英孝
3. 「継続した運動で生活習慣病の改善（症状が出てからでは遅い）」
医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

質問への回答

1. 「糖尿病は治る病気になるか？～最新の考え方～」

Q1. 血糖値と HbA1c どちらを重視しますか？

A. どちらも大事です。空腹時の血糖値が正常でも食後の血糖が高い場合もあります。また HbA1c は血糖値の平均値なので、同じ HbA1c（平均値）でも、血糖値の変動が小さく安定している場合もあれば、低血糖と高血糖を繰り返して血糖値の変動が大きい場合もあります。ですので、血糖値と HbA1c の両方で判断する必要があります。

Q2. 日帰りドックで血糖値を検査していますが、十分な検査といえますか？

A. Q1 の答えと同様に、空腹時の血糖値が正常でも食後の血糖が高い場合もあります。空腹時の血糖値の検査だけでは、境界型糖尿病（糖尿病の予備軍）を見逃してしまうこともあります。

Q3. 糖質制限食品が増えていますが、糖尿病でなくても日常取り入れていくべきでしょうか？

A. 糖尿病は、発症する 10 年以上前から代謝異常が始まっていると考えられています。そのため、糖尿病を発症する前の段階から食事や運動を心がけることが重要です。ただし、バランスのとれた適度な糖質制限は有効ですが、過度な糖質制限により脂質の割合が過剰になってしまったり、栄養が偏りすぎることもよくありませんので注意が必要です。

Q4. 食事に気を付けるようにしているが、体重は減っても血糖値はあまり変わらない。
(BMIが17.8くらい)

A. 血糖値が高くなる原因は、食事だけではなく、膵臓から分泌されるインスリンの低い体質や加齢など様々な原因があります。年齢や合併症によっても異なりますが、一般的な目標体重はBMI:22~25とされており、過度な体重低下はサルコペニア（筋肉量の低下）やフレイル（身体能力の低下）の悪化の原因にもなり、糖尿病の増悪にもつながることがあります。目標体重や身体活動に応じた適切な食事や運動にも関わらず血糖値が改善しない場合は、早めに受診していただき、詳しい検査や薬物治療などを相談していただくことも大事です。

2. 「早期発見できた胃がん大腸がんは内視鏡だけで治せます」

Q1. 大腸がんの検査で毎年スコープ検査が必要でしょうか。

A. 50才を超えたら一度は大腸精密検査を受けて、それで異常が無い場合は、5年に一度程度精密検査を繰り返すと良いと考えます。大腸癌治療後や大腸炎治療中などでなければ、毎年受ける必要は無いと思います。

Q2. 便潜血でポリープ、がん以外のものもありますか。

A. ポリープや癌以外の出血する疾患として、炎症性疾患の潰瘍性大腸炎や、病原細菌感染性の大腸炎、痔、また血流障害による虚血性大腸炎などがあります。

Q3. 昨年検便が陽性になり、内視鏡を受けた。今年の検便では異常なしだったが内視鏡を受けたほうが良いのか。

A. 2年連続内視鏡検査をおこない2回とも異常ないときは、その翌年は内視鏡検査しないという判断もよくあります。1回では大腸ヒダの間に隠れて見えなかった腫瘍が増大していることもありますので、一回のみでは不安が残ります。主治医の先生と相談してみてください。

Q4. 胃がんや大腸がんはなぜ最初粘膜層から出来るのか？

A. 増殖の早い粘膜層にある腺組織から胃がんや大腸がんなどの腺癌は発生してきます。一般に胃癌・大腸癌は腺癌のことを指し、粘膜にある組織由来となっています。ただし、非常に稀ですが、粘膜下層にある筋組織や神経組織から粘膜下腫瘍として悪性腫瘍が生じてくることもあります。また、リンパ腫などの血液腫瘍が腸管に発生することもあります。

Q5. 検便検査で「がん」由来のものか「痔」由来のものかの区別はつきますか？

A. 大腸に癌の指摘がなければ、癌はないと言えますが、痔からの出血と断定することはできません。しかし、同時に痔も見つければ、痔からの出血の可能性が高いと判断出来ますが、大腸憩室 や小腸からの出血など様々あるので、予想は出来ますが断定は困難だと思います。

Q6. 大腸検査、ここ 10 年ぐらい便の検査が（－）なのでそのまま過ごしています。これで良いか。

A. 便潜血検査は見落としのない完璧な検査ではないため、50 才以上であれば、大腸癌対策として 5 年に 1 度は大腸精密検査を受けることをお勧めします。

その他

Q1. 乳がん検診について。今までは 1 年おきにマンモを受けていたが、これからは毎年受けた方がよいか。

A. 市町村の住民検診では 40 歳以上の女性に対してマンモグラフィを含む検診を 2 年に 1 回推奨していますが、乳がんの早期発見のために毎年受けることをお勧めいたします。日頃から乳房の状態をセルフチェックすることは乳がんの早期発見、早期治療につながります。入浴や着替えのときに、ご自身の乳房の状態に注意を払うことを習慣づけましょう。
(診療部 乳腺外科)

Q2. アルコール消毒に有効期限があるのでしょうか？うちの職場で購入しているアルコールは使用期限は記入されていないような。

A. アルコール消毒剤は、医療用や一般家庭用など様々な商品が発売されておりますが、殆どの商品に使用期限が明記されていると思います。記載が無い場合でもメーカーに確認すると推奨の期限の提示がございます。(概ね 3 年程度) また、開封後は使用状況や管理状態などで、品質の低下がみられる場合がありますので、メーカーからは、開封後なるべく早い使用を勧めるような表記があります。

当院では、開封後や大きな容器から小分けした場合など、使用期限は 6 か月と定めて管理しております。(未開封の場合は表示の使用期限まで) いつ開封したか分からないと、知らないうちに 1 年以上経過してしまっている・・・そんな場合もありますので開封日を記入し、定期的にチェックされることをお勧めいたします。(薬剤部)

Q3. 毎日スクワット 500 回行うのと、速歩 60 分、ダイエット・運動機能維持には効果があるのはどちらでしょうか。今はスクワット 500 回を目指している。

A. 目的に応じてだとは思いますが、スクワットの方がウォーキングより運動機能維持には効果的だと思います。脂肪燃焼という事であれば、ウォーキングの方がスクワットより効果的だと思います。しかしスクワット 500 回するのは、膝には負担がかかる可能性があるので、ウォーキングとスクワットを併用するのが良いかと思われます。(メディカルフィットネス&スパ ヴァレオプロ)