

糖尿病だより

※日本糖尿病学会の調査によると糖尿病患者さんの死因において、1990年代からがんが糖尿病合併症による血管障害を上回り、**第1位**となっている。

（2001年～10年間の調査では38.3%を占めるまでになっている）

死亡数の多い順に**男性**は肺がん、肝臓がん、膵臓がん
女性は膵臓がん、肝臓がん、白血病・リンパ腫となっている。

☆がんと糖尿病に共通する危険因子（生活習慣）は、

食事、肥満、運動不足、喫煙、過剰飲酒

※国立がん研究センターは「**がんのリスクを減らす健康習慣**」として

- ① 禁煙する
- ② 食生活を見直す
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 体を動かす
- ⑤ 節酒する



の五つの健康習慣を勧めています。これらはまさしく糖尿病の治療にも共通することです。

★**がんを早期発見するためには、糖尿病の通院とは別に、積極的にがん検診を受診しましょう。**

