

## 糖尿病に ならないために！

糖尿病を予防するためにはまず肥満を防止することが大切である。肥満の原因は過食（必要以上のカロリーを摂取すること）であるので、腹八分を守り、さらに生活の中に運動を取り入れることが重要である。運動を続けると筋肉組織におけるインスリン感受性が改善することが知られており、一日に一万歩が目標とされている。また、食事では脂肪・砂糖・アルコールの過剰摂取に注意することも糖尿病予防に有効と考えられる。

### 糖尿病の症状

糖尿病の症状としては口渴、多飲、多尿、空腹感、体重減少、全身倦怠感、手足先のしびれなどが知られているが、一般に無症状のことが多く、糖尿病は特に早期発見・早期治療が大切であり、一回／年の健康診断を受診することが重要である。肥満している人、家族に糖尿病の人のいる人、上記症状のある人は特に注意が必要である。

## 糖尿病と 診断されたら

糖尿病は糖処理能の低下による持続する高

血糖がその特徴であり、放置するとさまざまな合併症が発症し、その程度は血糖値の高さおよびその持続時間によって規定されると考えられている。従つて、これらの糖尿病性合併症を予防するために食事療法・運動療法、時には薬物療法の併用など血糖値の正常化を目的とした有効な治療を早期から実施することが大変重要である。

## 胃腸と 肝臓の病気

● 保健管理センター

吉原正治

食事が美味しく食べられるということは健康のことのとでも重要なあかしの一つである。食事は、生物学的には体内に必要な栄養素やカロリーを摂取することが目的であるが、私達の生活においては、極めて大きな意味のことである。本文では「食べること・飲むこと」と直接に関係のある胃腸、肝臓についてその働きの概略と、どうすればそれらを良い状態に保てるかについて述べたいと思う。

### 消化吸収の仕組み

食物は口の中ですぐに噛み碎かれ、のど（咽頭）から食道を通過し、胃まで運ばれて行く。胃ではぜん動（蠕動）運動により機械的に碎かれるだけでなく、胃酸（塩酸）やペプシンという酵素の分泌により化学的にも分解されていく。胃の次は小腸であるが、小腸は口の方から順に十二指腸、空腸、回腸と呼ばれる。十二指腸では脾臍・胆のうからの分泌液も加わり、摂取されたものの消化が一層進み、吸

取されやすい形へとなつてゆく。多くのものは空腸、回腸で吸収され、できるだけ多量のものが吸収されやすいように小腸は長く、その表面積も大きくなっている。吸収されずに残つたものは、大腸へと運ばれ、水分などが吸収され便の形へなつてゆく。一方、小腸で吸収された物は、肝臓に運ばれ、そこでいろいろなものに合成され、または材料として血液の中を通り全身へと運ばれて行く。以上のようにして、消化吸収が行われ、それと直接関係する食道、胃、小腸、大腸、脾臍、胆のう、肝臓をひとまとめにして消化器系と呼ばれる。

## 胃腸や肝臓を 守る上で注意点

食べ過ぎると、もたれたり、胸焼けがしたり、下痢をしたりするということは、だれでも経験のあることである。また、アルコールの飲み過ぎは肝臓に悪いことも、周知のことと思う。胃腸や肝臓を守るために大事なことは、要するに消化器に負担のかからぬ食べ方・飲み方をすることである。

### よく噛むこと、流し込まない

咀嚼は消化の第一歩である。そのためには歯の健康にも気をつける必要がある。悪い歯は早く治すべきである。

### 熱いものは良くさましてから

熱いものは熱く、冷たいものは冷たく食べるのが美味しい食べ方なのは間違いないが、あまり度を過ぎるのはいけない。過度の温度は口の中だけでなく、食道に損傷を与えることがある。濃いアルコールも同様である。食道は直接飲み食いしたもので刺激を受ける。慢性の刺激は癌になりやすくなることが知られている。五〇歳以上の男性で、酒・煙草の常習者、しかも、胸の奥のしみる感じやつかえる感じのある方は、必ず内視鏡検査を受け

ていただきたい。それにより、食道の早期癌が発見されることがある。

### 偏食をしない

どんな食べ物も、偏って食べると体によくない。自然界の多くのものに発癌性の成分があることが現在分かっており、同時にその作用を抑制するものも多く分かれている。癌になりにくくするには、多くのものを少しずつバランスよく食べることが大切である。一日に三〇品目以上食べる様心掛けよう。

### 脂肪のとりすぎに注意

現代の食生活では、脂肪とカロリーが多くなりがちである。脂肪が多すぎるのは、大腸癌の危険因子の一つである。食べ過ぎに注意していただきたい。逆に食物せんい(ファイバー)は大腸癌になりにくくすることが知られている。

### アルコールの飲み方

飲み過ぎ、食べ過ぎは脂肪肝のもとである(脂肪肝とは肝臓の中に脂肪のたまつた状態である)。アルコールも多すぎると確実に肝臓を傷める。また、脾臓の炎症の原因としてもアルコールの飲み過ぎがあげられる。晩酌では一日に日本酒なら一合、ビールなら一本に

留めよう。また、時々、肝臓を休めることが必要である。

### 健康診断、がん検診を受けること

健康診断では四〇歳以上に肝機能検査を行っている。また、胃癌検診、大腸癌検診も行っている。胃癌検診はレントゲン検査で、大腸癌検診は便の検査で行い、精密検査が必要の方には通知している。検診して精密検査が必要と通知のあつた人は、必ず精密検査を受けることが必要である。癌は早期発見で治るので、無症状の時期に発見するように検診を毎年受けることが大切である。

### おわりに

健康の維持は日々の積み重ねであるので、平素よりできることから継続して実践することである。

### がんを防ぐための12ヵ条

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べ過ぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこを少なくする
6. 食べものから適量のビタミンは纖維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

(監修・国立がんセンター、財団法人がん研究振興財団より)