

【ご挨拶】  
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。  
院長 則武 昌之

## 今月の特集

## タバコに関する最新の知識

日本人におけるタバコの害の証拠

最近喫煙者にはますます厳しい世の中になってきています。タバコの害についてはいろいろなことが今までも言われてきましたが最近の報告をまとめてみました。喫煙者の方もよく読んでみてください。

### タバコで余命が3年以上短くなる！

40歳の男性がタバコを吸っていると吸っていない人よりも平均余命が3.5年短くなるとの研究報告を厚生労働省の研究班がまとめました。喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは広く知られていましたがタバコの影響を余命で示したのは国内初だそうです。30歳以上で保健所での検診を受けた人10000名の調査から分析したとのこと。40歳男性の63%が検診時に喫煙しておりその平均余命は38.6年でしたが、これは非喫煙者の42.1年に比べて3.5年短命でした。(以前は吸っていたが検診時には禁煙していた人の平均余命は40.4年) またタバコの本数が増加するほど平均余命は短くなる傾向が見られました。これに対して女性の喫煙率は9%で、女性でも喫煙者と非喫煙者で40歳時の平均余命はそれぞれ43.4年と45.6年で2.2年の差がありました。

また別の厚生労働省の研究班の約10万人を対象にした研究によれば喫煙者の死亡リスクは男性で1.6倍、女性で1.9倍となると報告されています。特に心臓病と脳卒中にかかる危険が特に高くなり、糖尿病にもかかりやすくなることがわかっています。この研究の班長である国立がんセンターの津金部長の試算によれば、タバコを吸わない40歳の男性の100人のうち20人が75歳までに癌になるが、喫煙者では同じ期間で32人が癌になると推定しています。

### 喫煙により引き起こされるさまざまな病気

喫煙者では癌、心臓病、脳卒中、肺気腫、気管支喘息、歯周病などの罹患率が高いことが分かっています。日本での統計でも喫煙男性は肺癌による死亡率4.5倍、食道癌による死亡率2.2倍などが厚生労働省の統計から明らかになっています。

### 糖尿病の患者さんが喫煙すると腎臓が悪くないやすい！

国内の糖尿病患者の95%を占める2型糖尿病に関して喫煙歴のある人のほうが糖尿病性腎症を発症しやすく、喫煙歴が長くて1日の本数が多いほど腎症を発症する危険が高いことが日本人のデータから報告されました。これによれば、糖尿病性腎症を発症する人の割合は全くタバコを吸わない人に比べて喫煙者では2.1倍で、今は禁煙していても過去に喫煙習慣のあった人では1.9倍でした。喫煙が糖尿病性腎症を悪化させることは以前他の研究により知られていましたが、発症にも関係することが明らかになりました。

8月はとても暑かったですね。体調を崩した方も多かったのではないのでしょうか？ 休息を適度にとって夏の疲れをとって下さいね。早く気持ちのいい秋が訪れますように……

## 院内行事と健康などに関するニュース

### ダイアレディースの会のお知らせ

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的にしています。まだまだ厳しい暑さが続いているですが、9月は夏の疲れを取り戻す料理を考えてみました。患者さん同士の話し合いを中心に楽しい時間を過ごせたらと思っています。女性の皆様のご参加をお待ちしています。

日時：9月27日(木) 10:00から12:30、場所：当院セミナー室、会費：実費として800円をいただきます。受付までお申し込みください。

### 人工甘味料の功罪

最近ネズミを用いた実験で人工甘味料(アスパルテーム)が発癌を促進するとの報告がイタリアからなされました。しかしアメリカの食品衛生局(FDA)は今までの多くの科学論文が安全と結論してきたことを踏まえてこの論文によってすぐに安全性についての再検討を行う必要はないとの立場をとっているようです。今のところほとんどの人の使用量ではこの人工甘味料が安全であると思われます。糖尿病の方が使うと血糖の上昇が抑制されるので適量の使用は問題はありませんが、あまりたくさん使うのは考えものかも知れません。それに甘い味に舌を慣らしてしまうのは甘いものの依存症になってしまう可能性があります。人工甘味料は確かに血糖値を上昇させる心配はありません。しかし甘いものを何時も食べたり飲んだりしていると外出した時には人工甘味料入りの低カロリーお菓子があるとは限らないのでドカ〜と血糖値があがってしまうことが多いのではないのでしょうか？

### ファーストフード習慣は糖尿病を悪化させる

ハンバーガーに代表されるファーストフードが肥満を促進し糖尿病の患者数を増やしているのではないかといわれてきましたが、詳細な研究は行われてきませんでした。しかしファーストフードを週に2回以上利用する人は体重増加とインスリン抵抗性(インスリンの効きが悪くなって血糖が上昇しやすくなる病態)がみられ、肥満と2型糖尿病のリスクとなることが明らかにされました。

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが

- 9/18から9/22は休診とさせていただきます。
- 10/6は午後休診として午前9時から午後2時までの診療とさせていただきます。

ご了承ください。

9月

S M T W T F S

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

10月

S M T W T F S

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31