



13

【Q】60代女性です。毎日1〜2回の排便があるのですが、直径2〜3センチの石ころのような便のため心配です。40代のころは普通の便だったのですが、50代から糖尿病の治療を開始したこととか何か関係があるのでしょうか。また大腸がんの心配もあるのでしょうか。

【A】糖尿病は運動不足や過剰なカロリー摂取などの生活習慣が原因と

糖尿病治療後に便秘



岡 一雄
おか かずお

なりますが、現在の日本では予備軍の方も含め2千万人以上いると考えられています。テレビや新聞などでも取り上げられる機会も多いため、網膜症による失明、腎症による透析、動脈硬化の進行による心筋梗塞や脳梗塞の発症など、さまざまな合併症を引き起こすことが広く知られるようになりました。

ご質問の方は糖尿病になられてから、ちよつとした体の不調も心配になりました。

つてしまうようです。まず、便について考えてみましょう。ご質問では排便時の異常や不快感については触れていませんが、便が硬いようので医学的には便秘と考えられます。

を起こすことがありますのでご注意ください。では、便秘と大腸がんの関係はどうでしょうか。慢性の便秘があると大腸がんになるのではと心配する方もいますが、厚生労働省による約6万人の追跡調査で、便秘では大腸がんになる危険度

は高くはないとわかりました。一方、近年食生活の変化から大腸がんになる方が増加しています。持病に関係なく、加齢とともに大腸がんになる確率は高くなりますので、便の潜血検査、大腸内視鏡検査などは定期的に受けた



イラスト/松本成貴

SHIMOTSUKE GRAPHICS

体を動かし食生活に留意

塩谷都市医師会副会長。岡医院(さくら市)院長。獨協医大卒業。57歳。

方がよいでしょう。糖尿病治療の基本は食事と運動です。便秘を解消し、よりよい生活を送るためにもかかりつけの先生とよく相談して糖尿病の治療を続けてください。

(第2、4金曜日掲載)

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒322-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(0288-625-1185)、メール(dotoko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。