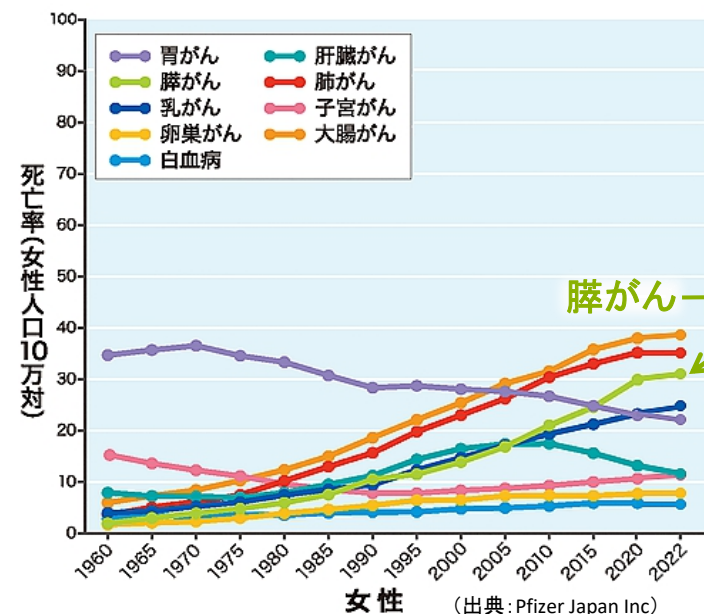
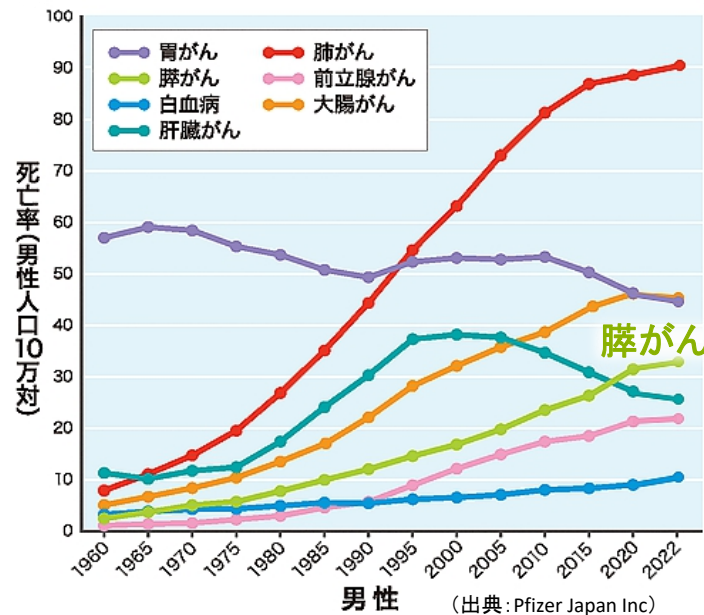


膵臓がんを防ぐための基本的な心構え

<作成:stnv基礎医学研究室>

膵臓がん(膵がん)は、近年における増加率が最も高い



膵臓癌の危険因子 (出典: 社会医療法人 北斗) (“—”はデータなし)

	一般人口比	発生頻度	膵臓癌患者に占める割合
糖尿病(5年)	2倍	6%	26%
喫煙	2~3 倍	—	20~30%
肥満(指数30以上)	3.5 倍	—	—
年齢(70歳以上)	5~6 倍	—	—
慢性膵炎	5~13 倍	5%	2.6%
膵臓がんの家族歴	6~13 倍	—	4~9%
膵のう胞(IPMNではない)	22.5 倍	—	—
膵管内乳頭状粘液腫(IPMN)	15~20 倍 (分枝型)	15%(分枝型) 70%(主膵管方)	—
遺伝性膵炎	60~87 倍	10%(50歳時) 53%(75歳時)	—

慢性膵炎の原因の7割は過度のアルコール摂取

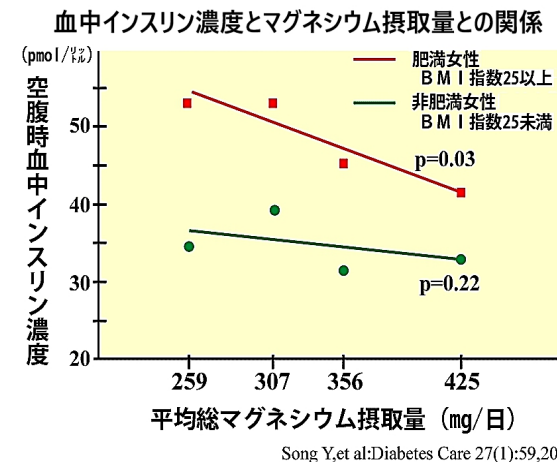
家族性や遺伝性の要因は後天的に解消することはできない

幾つかの種類に分けられるが、主な原因は炎症(膵炎)や外傷

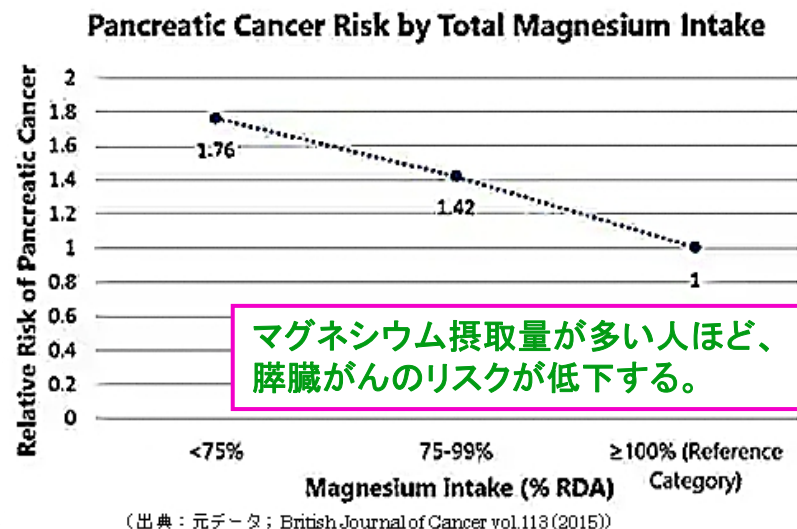
幾つかの型に分けられるが、主な原因は慢性膵炎、肥満、喫煙、アルコール摂取などがリスク要因

誰もが日常的に膵臓がんのリスクを減らすためには、**インスリン抵抗性**を高めないようにすること。

インスリン抵抗性が高まると、インスリンは十分に作られていて血中濃度も高いが、体が(細胞が)その効果を発揮し難い状態になる。その結果、血糖値が下がり難くなり、当初は肥満になり易くなる。やがて、持続する高血糖によって膵臓(のβ細胞)が最初に糖毒性による傷害を受け、しかも多くのインスリンを作らなければならないため、疲弊してしまうことになる。この状態は既に糖尿病であり、長引くほど膵臓がんのリスクが高まることになる。



インスリン抵抗性が高まる最大原因は、**マグネシウム不足**である。←特に肥満女性の場合、マグネシウム摂取量の少ない人ほど、血中インスリン濃度が高い。これは**インスリン抵抗性**が高まっていることを意味する。
↓マグネシウム摂取量が多いと糖尿病発症リスクが低下する。



マグネシウム摂取と糖尿病発症のリスク

