血糖値が100～125mg／dℓ」の人が該当する。

国立がん研究センター研究では、HbA1c5・0～6・4％の予備群は、すべてのがんで28倍リスクが上昇すると報告されている。また国立国際医療研究センターによると、糖尿病の前の高インスリン血症の人は、そうでない人の2倍もがん死亡率が高いという。

糖化を上げる

「糖尿病で血液中の糖が過剰になると、糖が細胞や組織をつくっているタンパク質に結びつく『糖化反応』が起こります。この糖化反応が進んで、タンパク質が元に戻れない状態まで変性した物質がAGEです。高血糖状態が長く続くとAGEが多く発生し、体内に蓄積されていきます。AGEは細胞の酸化を促進して変異させ、がんの発症につながるのです」

糖尿病の人はもちろん、正常よりも血糖が高い予備群も、そのまま放置してはいけない。

血糖は一日の中で上がったり下がったりを繰り返していて、その変動幅は「グルコーススパイク」と呼ばれている。予備群でも、血糖の変動幅が大きいと細胞を傷つけ、がんの発症リスクをアップさせるとされている。

「糖尿病で血液中の糖が過剰になると、糖が細胞や組織をつくっているタンパク質に結びつく『糖化反応』が起こります。この糖化反応が進んで、タンパク質が元に戻れない状態まで変性した物質がAGEです。高血糖状態が長く続くとAGEが多く発生し、体内に蓄積されていきます。AGEは細胞の酸化を促進して変異させ、がんの発症につながるのです」

糖尿病の人はもちろん、正常よりも血糖が高い予備群も、そのまま放置してはいけない。

血糖は一日の中で上がったり下がったりを繰り返していて、その変動幅は「グルコーススパイク」と呼ばれている。予備群でも、血糖の変動幅が大きいと細胞を傷つけ、がんの発症リスクをアップ

ックスカプセル錠5mg」（ワーファリン錠1mg）（血液の凝固に関係するビタミンKの働きを阻害して血液を固まりにくくする）などだ。

「処方された薬の中に抗がん剤がありませんでしたので、担当医に尋ねたところ、『その必要はありません』と言われました。私はその理由を〝寿命に関わるがんは手術ですべて取り除き、残ったがんは共生できる程度で薬は必要ないから〟と考えるようにしています。私の願いは、自由に動け、考える時間を少しでも長くすること。取材を受けたのは、私の体験や考えが、がん患者さんのヒントになればと思ったからです。とにかく、今後の治療法は11月の検査後に迎える医師の判断を待つことにしています」

一健康診断で予備群の疑いを指摘された人は、まだ大丈夫だと安心してはいけません。HbA1cと空腹時血糖値だけでは予備群＝境界型糖尿病かどうかははっきり分からないので、まずは糖尿病専門医院などでブドウ糖負荷試験を受けて状態を把握しましょう。予備群の人は食事療法をするだけでも6割以上は正常な状態に戻ります。また予備群の段階でも、糖の吸収を穏やかにするαグルコシダーゼ阻害薬を予防的に使用することが保険適用になっています」

がんを防ぐためには、高血糖を放置してはいけないのだ。

これで物忘れは怖くない

年齢とともに増える物忘れ。その原因は、海馬にある神経細胞の機能低下にあった。最近は「物忘れが改善する」とうたう市販薬もあるが、はたして効果のほどは？

「ぐどうちあき脳神経外科クリニック」の工藤千秋院長に聞いた。

「市販の物忘れ改善薬の主成分は、オンジエキスです。オンジは加味温胆湯という漢方薬に含まれる生薬で、昔から物忘れに効くといわれています」

市販薬は効く？

2015年、厚労省が一般用医薬品の生薬使用に関するガイドラインを定め、オンジエキスを含む物忘れ改善薬を市販できるようになった。この改善薬はあくまで物忘れの生薬製剤であり、認知症の西洋薬とは別物だ。厚労省は、認知症患者が適切な治療を受ける妨げにならないよう、注意喚起することを製薬各社に求めている。

「市販薬にオンジエキスがどの程度入っているか分かりませんが、もともと漢方薬の成分なので、医師や漢方医に処方してもらうのが確実かもしれません」（工藤院長）

一方、「眞田クリニック」の眞田祥一院長は、市販薬について「まだ効果は分からない」としながら、こう語る。

「認知症の人には、ビタミンEやEPAなど、血流を良くする成分の入った薬を処方します。こういう成分なら、物忘れにも効果が期待できます」

脳の血流を良くすれば神経細胞が活性化するというわけだ。では、物忘れに効く成分をサプリメントで取ればいいのだろうか？

「DHAやEPA、グルクミン（ウコン）、イチョウ葉エキスなど、脳に良い成分をサプリで取るのはお勧めです。ただし、濃度が薄ければ意味がありません」（工藤院長）

サプリは高濃度のものを選ぶべし。

（ライター・伊藤あゆみ）

気になる新刊

クリスパー 究極の遺伝子編集技術の発見

ジェニファー・ダウドナ著

まったく新しい遺伝子編集技術「クリスパー・キャス9」を開発し、「ノーベル賞も間違いなし」といわれる女性研究者が書いた本。クリスパー・キャス9は、ワープロで文章を編集するように人類を含む地球上のすべての生物の遺伝子コードを操作し、変更できる技術。

すでにこの技術で筋肉発配列を1文字換えるだけで、筋肉ムキムキのビーグル犬をつくりだし、大型猫ほどの大きさのペット用ブタを誕生させ、病気に強いイネや日持ちのするトマト、有毒成分の少ないジャガイモが生み出されている。ブタの遺伝子を「ヒト化」し、動物の臓器を人間に移植する実験や病気を媒介する蚊を絶滅させるための新しい系統の蚊をつくる研究も進んでいる。もちろん、人間の患者の変異遺伝子を直接編集することで病気を治すこともできる。

人類が10万年かけてランダムな突然変異と自然選択により形成されてきた遺伝子を今後は簡単に望む方向に変えることができる。それは危険ではないか？ 優生学の復活など革新的技術の開発者だからこそ感じる新技術の期待と危惧をつづっている。

（文藝春秋 1600円）