

## 意外に多い！？胃がん

日本は世界と比較して胃がん発生率が高く、国内でも「がん部位別死亡率」が2位と、胃がんで亡くなる方も多い現状があります。そこで今回は「胃がん」に関するお話です。

### ★胃がんとは★

多くが、胃の内側にある粘膜から発生します。がんが粘膜や粘膜の下にある粘膜下層までのものを「早期がん」、粘膜下層の下の筋層より深く広がるものを「進行がん」といいます。

胃がんは、部位別がん死亡率でみると男性2位、女性3位、総合2位と、1960年代よりも死亡率は減少傾向ではあるものの、依然として多くの人が胃がんで亡くなっています。

### ■原因

ピロリ菌感染、1日10g以上の塩分摂取、喫煙、野菜や果物の摂取不足などがあります。

### ■症状

食欲不振や胸焼け、吐き気、胃もたれ、胃の不快感など様々な症状が現れますが、進行の程度に関わらず、無症状の場合もあります。

### ★胃がんの予防方法★

いくつかの胃がんの予防法についてご紹介します。

### ■ピロリ菌感染の有無を調べ、除菌

50歳以上の80%以上がピロリ菌に感染しているといわれて、（注）保健機構(WHO)でも「確実な発がん因子」と確定されており、ピロリ菌保菌者の胃がん発生率は高いことが分かっています（全てのピロリ菌保菌者が、胃がんを発生することはなく、ピロリ菌に感染しなくても胃がんになる可能性はあります）

### 感染経路、感染時期

主に乳幼児期に、経口感染するといわれています。ピロリ菌感染者は、唾液中にもピロリ菌がいるため、唾液を介しての感染もあり得ます。

### ピロリ菌感染を調べる方法

診断薬を服用し、服用前後の呼気を調べる「尿素呼気試験、尿、便、血液検査などがあります。

### 感染していたら

ピロリ菌による慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍など6疾患が認められれば、消化器内科で、保険適応で除菌することが可能です。

### 除菌の方法

3種類の薬を朝・夕2回、1週間服用します。医師が指示する期間をあけて、再度病院でピロリ菌感染の有無を調べます。

### ■減塩・適塩

1日10g以上の塩分摂取で、胃がんになるリスクが高くなります。厚生労働省が定めている、血圧が正常な方の塩分摂取量は1日あたり男性8g、女性7g未満となっています。尚、日本高血圧学会は、血圧が高い方は、塩分を1日あたり6g未満に抑えることを推奨しています。

### ■禁煙・タバコの煙に近付かない

喫煙は胃がんになるリスクが高く、また、副流煙（※）でもリスクが高くなります。喫煙をされている方は、禁煙にチャレンジしましょう。また喫煙しない方も、タバコの煙にむやみに近付かないように



しましょう。

(※) 副流煙…タバコの点火部から出る煙のこと

■野菜や果物を意識して摂取する

野菜や果物の摂取不足で、胃がんのリスクが高まります。医師からの制限が特になければ、積極的に野菜や果物を摂取しましょう。厚生労働省は1日に350g以上摂取することを推奨しています。

★最後に★

もし胃の不調が2週間以上続く、市販薬を服用しても症状があまり治らない、年に何度も胃の調子が悪くなるなどあれば、早めに消化器内科を受診しましょう。また、1年に1回は健診診断や人間ドック、がん検診を受け、「要再検査」や「要精密検査」と出た場合には、必ず医療機関を受診しましょう。生活習慣で改善できることは改善し、胃がんの発症を少しでも抑える生活を心がけたいですね。

以上