



あなたの胃は大丈夫?

胃がんの 予防対策を

こんな人には胃がんのリスクが!

- 40歳以上の人 (特に50歳以上)
- 胃炎が慢性化している
- ピロリ菌に感染している
- 塩辛いものが好き
- タバコを吸う
- 酒量が多め
- 家系的に胃がんの人が多し

※主な例であり、これらだけでは限りません。

Q.2 >>> 塩分のとりすぎは やっぱり胃によくない?!

**A. >>> 胃がんのリスクを
減らすために
塩分控えめを心がけて**

世界保健機関 (WHO) に召集された専門家集団の評価では、これまでおこなわれた研究結果から「**食塩・塩蔵食品は、おそらく胃がんの原因の一つであろう**」とされています。日本で胃がんの罹患率が高い地域は、北寄りの日本海側。個人差はあるにせよ、高塩分の食生活が習慣化した地域といえるでしょう。塩分とあわせて、飲酒や喫煙も胃がんとの関係がないとはいえ、注意が必要です。

胃がんの罹患率が高い都道府県 (上皮内がんを除く) 2016年

男性・女性とも	
1位	秋田
2位	新潟
3位	山形

出典：厚生労働省 (右ページの表と同じ)

Q.1 >>> いつも胃の調子が悪く がんが心配です

**A. >>> 胃の内視鏡検査を受けて
不安を解消しましょう**

まず胃がんの初期ならば、症状はないことがほとんど。「がんではない」とはっきりさせるだけで精神的にプラスですから、胃の内視鏡検査を受けてはいいでしょう。**胃炎や胃潰瘍も内視鏡でわかります**。内視鏡では特に異常が見られなくても、患者自身は慢性的に胃もたれやみぞおちの痛みなどの不調を感じる**機能性ディスペプシア**という病気もあります。内視鏡検査は、胃の調子にかかわらず、がんの早期発見のため年1回は受けましょう。

Q.3 >>> ピロリ菌の検査と 治療方法は?

**A. >>> 体に負担のない
検査もあります。
ぜひ早めに受けましょう**

ピロリ菌感染の有無は、**血液検査、尿検査、検便、呼気検査**などでわかり、今後、若い世代に対する尿検査が普及すると考えられます。感染していれば、**抗生物質などを1週間飲んで除菌**。再び検査して菌が残っていれば、薬を替えて二次除菌をおこないます。自分が親になる前の若いうちに検査・除菌を受け、未来の子どもへの感染防止を。また、除菌しても小さながん細胞は、すでに発生していないとも限りません。やはり内視鏡検査も、ぜひ定期的に。

ドクターが
教える!

病院との上手な付き合い方

【胃がん】

寿命の延びも一因となり、
罹る人が増えている「がん」。
今や誰にとっても
他人事とはいえない病気の一つです。
中でも日本人に多い胃がんの
原因や予防、早期発見について、
総合内科専門医の
團茂樹先生にお聞きしました。



監修 團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方にて定評がある。



胃がんのほとんどは ピロリ菌が引き起こす

がんのはじまりは、正常な細胞の遺伝子に傷がつくこと。日本人のがん罹患率2位の胃がんも、胃粘膜細胞の遺伝子が傷つくことからじまります。その原因について、團先生は「日本人の胃がんのほとんどは、ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)が関与していると考えて、まず間違いありません」といいます。

ピロリ菌に感染すると、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎を発症します。ただし、症状がないことも。やがて萎縮性胃炎(胃酸の分泌低下)を経て、最悪の場合、胃がんを発症するのです。

「ピロリ菌に感染している人は、幼少期に井戸水を飲んでいたりした経験を持つことが多いようです。あるいは離乳のころ、ピロリ菌を持った親が食べものをかみ砕いて与えたことで、感染したケースも考えられます。ただ、免疫力が上がった7〜8歳以降の感染はあまり考えられません。夫婦間感染もありません」

ピロリ菌のほか、塩分の多い食品を習慣的に多くとることや、飲酒・喫煙なども、胃がんのリスクを高めます。

早期発見・早期治療で 胃がんの予後は良好

「胃がんのリスクを下げるには、ピロリ菌を除菌することが第一です。また胃の

がんの罹患数が多い部位(上皮内がんを除く) 2016年 (人)

	男性	女性	総数
1位	胃 92,691	乳房 94,848	大腸 158,127
2位	前立腺 89,717	大腸 68,476	胃 134,650
3位	大腸 89,641	胃 41,959	肺 125,454
4位	肺 83,790	肺 41,634	乳房 95,525
5位	肝臓 28,480	子宮 28,076	前立腺 89,717

※総数は男女および性別不詳の合計

出典：厚生労働省「平成28年 全国がん登録 罹患数・率 報告」より作成

内視鏡(胃カメラ)検査を定期的に受けていれば、万一がんがあっても、早期発見の可能性が高まります」

さらに團先生は、ピロリ菌と血液疾患の関連についても指摘します。

「一般にいう胃がんとは別に、胃に発生する悪性リンパ腫(主にMALTリンパ腫)や特発性血小板減少性紫斑病にもピロリ菌がかかわっています」

内視鏡検査は、ぜひとも定期的に受けるべきでしょう。日本人には非常に多い胃がんですが、ごく初期(Ⅰ期)に適切な治療を受ければ、5年生存率は約95%にものぼるのです。

※国立がん研究センターによる。