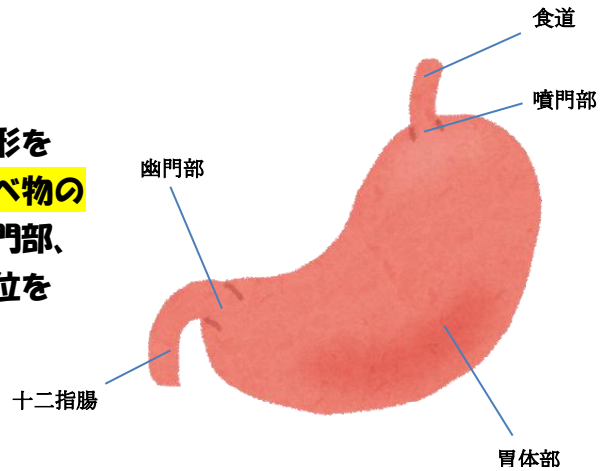


胃がん予防

胃がんは、2017年の時点でがんの部位別死亡者数が男女合計で第3位（男性第2位、女性第4位）となっており、多くの方が胃がんにより命を落としています。正しい知識を身に付け、胃がんを予防しましょう。

1. 胃の働き

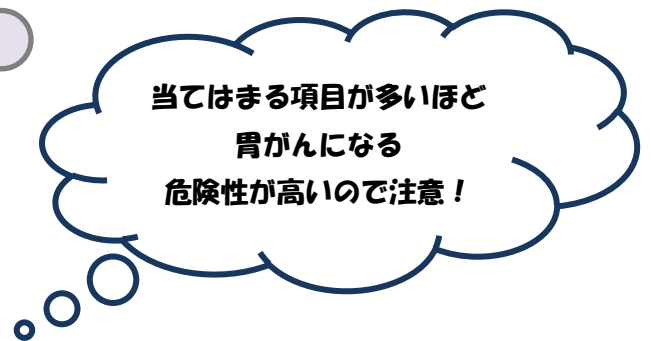
胃は右図のように入口と出口が狭くなっている袋状の形をしており、筋肉でできています。胃の主な働きは、**食べ物の消化・吸収と殺菌**です。食道につながる入口付近を噴門部、十二指腸につながる出口付近を幽門部、それ以外の部位を胃体部と言います。



2. 胃がんについて

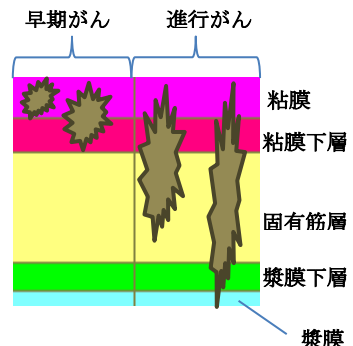
(1) 胃がんリスクチェック

- 50歳以上
- 胃炎と診断されたことがある
- ピロリ菌がいると言われたことがある
- タバコを吸う
- 塩辛いものが好き
- 家系的に胃がんの人が多い
- 胃痛、胃もたれ、食欲不振などの症状がある



(2) 胃がんとは

胃がんは胃壁の内側にある粘膜に発生します。内側の粘膜から徐々に粘膜下層、固有筋層、漿膜へと外側に向かって、がんが広がっていきます。がん細胞が、粘膜または粘膜下層までにとどまっているものを「早期胃がん」、筋層より深く達したものを「進行胃がん」と言います。



(3) 発症要因

ピロリ菌の感染 多量飲酒 喫煙 塩分過剰摂取

などが発症に関与していると言われています。

ヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）とは…

胃の粘膜に取り付いて炎症を起こす細菌です。上下水道が十分に普及していなかった時代に生まれた方の感染率が高く、50歳以上の方の7割以上がピロリ菌に感染しているとされています。ピロリ菌は胃がん発生の大きな要因の1つではありますが、感染した全ての方が胃がんになるわけではありません。



(4) 予防法

★検診を受けましょう！

対象年齢：50歳以上の男女（胃X線検査は40歳以上の方を対象にして実施可）

検診間隔：2年に1回（胃X線検査は1年に1回実施可）

検査方法：

胃内視鏡検査

小型のカメラを装着した細い管を口または鼻から挿入し、食道、胃、十二指腸を直接観察する検査です。粘膜の微細な変化も鮮明に見えることから、凹凸の少ない病変や出血なども確認することができます。



胃X線検査

造影剤（バリウム）を飲んで、食道、胃、十二指腸の病変を写し出す検査です。身体を回転させながら撮影を行い、バリウムを付着させることを繰り返します。胃の全体像を把握したり、大きくなった進行がんを発見することができます。



※上記の検査方法の他に、ペプシノゲン検査やヘリコバクターピロリ抗体検査などがありますが、死亡率減少効果のエビデンスが十分でないため、厚生労働省が示す指針には含まれていません。

★禁煙、節度ある飲酒、バランスの良い食事、

適度な運動を心掛けましょう。



参考 URL

日本医師会 胃がん検診 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/stomach/qa/>

日本対がん学会 胃がん検診について https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/