

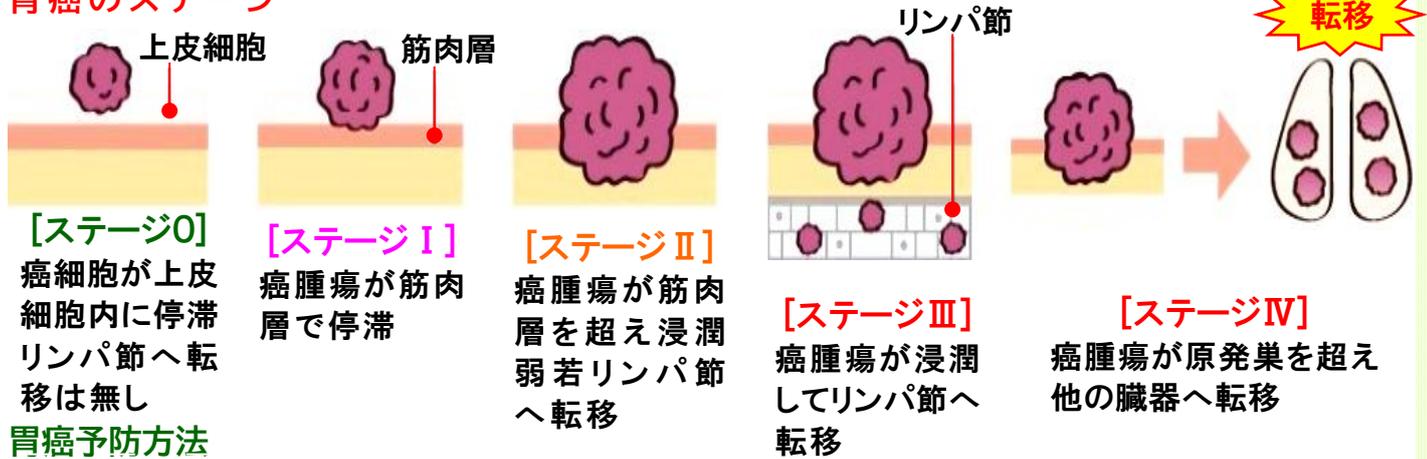
日本は、世界と比較して『胃癌』の発生率が高いという特徴があります。そこで、今回は『胃癌』に関する情報についてご紹介したいと思います。

★ 胃癌とは？



- ① 多くが胃の内側にある粘膜から発生します。癌が、粘膜や粘膜の下にある粘膜下層までのものを『早期癌』、粘膜下層の下の筋層より深く広がるものを『進行癌』といいます。
- ② 原因：ピロリ菌感染, 塩分の摂取(1日10g以上), 喫煙, 野菜・果物の摂取不足等
- ③ 症状：食欲不振, 胸焼け, 吐き気, 胃もたれ, 胃の不快感等、様々な症状が現れますが進行の程度に関わらず、無症状の場合も有ります。

★ 胃癌のステージ



★ 胃癌予防方法

① ピロリ菌感染の有無を調べて除菌

50歳以上の80%以上がピロリ菌に感染していると言われて今です。ピロリ菌は世界保健機構(WHO)でも「確実な発癌因子」と確定されており、ピロリ菌保菌者の胃癌発生率は高いことが判っています。 ※ 全てのピロリ菌保菌者が、胃癌を発生することではなく、ピロリ菌に感染しなくても胃癌になる可能性はあります！

感染経路・感染時期としては、主に乳幼児期に、経口感染すると言われていています。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有り得ます。

＜ピロリ菌感染を調べる方法＞

診断薬を服用して、服用前後の呼気を調べる。 ※ 尿素呼気試験, 尿・便・血液検査等

＜感染していたら＞

ピロリ菌による慢性胃炎, 胃・十二指腸潰瘍等の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
- ・ 医師が指示する期間を空けて、再度病院でピロリ菌感染の有無を調査

② 減塩・適塩

減塩というと、血圧対策が浮かぶと思いますが、1日10g以上の塩分摂取で、胃癌になるリスクが高くなる傾向がありますので、減塩・適塩を心掛けましょう！

③ 野菜や果物を意識して摂取

野菜や果物の摂取不足で、胃癌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以上摂取を推奨！

- ・ 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！
- ・ 1年に1回は、健診診断, 人間ドック, 癌検診を受けて「要再検査・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！