

# 健康管理ニュース

2025 年 2 月号

## 胃がんにご注意ください！

日本は世界と比較して胃がんの発生率が高いという特徴があります。そこで今回は「胃がん」に関する情報についてご紹介したいと思います。

### ◆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」、粘膜下層の下筋層より深く広がるものを「進行がん」といいます。原因として挙げられているものとしては、ピロリ菌感染、塩分の摂取（1 日 10g 以上）、喫煙、野菜や果物の摂取不足などがあります。また、症状は、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います。ピロリ菌は世界保健機構（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ではなく、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、感染時期としては、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>**

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、胃がんになるリスクが高くなる傾向があります。減塩・適塩を心がけましょう。

### **<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