

胃がんを予防しよう

文=上田 千歌子(保健師)

胃

がんは診断や治療の進歩により、治りやすいがんのひとつと言われています。日本人の胃がん死亡率は1960年代から男女とも大幅な減少傾向にありますが、がんの部位別死亡順位は依然として高く、男性は2位、女性性は3位となっています。(先月号参照)

胃がんの症状

ごく初期は自覚症状がほとんどありませんが、早期胃がんの多くは病変の中に潰瘍ができるため、潰瘍による痛み、出血、胃部不快感などが主な症状です。進行したがんの場合、痛みというより食事が通らない、胃が重い、体重が減る、食物がつかえるといった症状が多く見られます。さらに無自覚のまま貧血が進み、そのために動悸や息切れが生じて発見されることもありま

す。しかし、進行したがんでも明確な自覚症状がない場合もありますので、がんを早期に発見するには、やはり年に一度のがん検診が重要となります。

胃がんの原因

胃の粘膜への強い刺激が原因と言われています。中でも喫煙は確実に胃がん発症の危険性を高めます。また、塩辛い食物、毎日の多量飲酒、強いストレス等は胃粘膜の障害や炎症等を起こし、発がんを促進するものと考えられています。そのほか、ヘリコバクターピロリ菌の持続的感染が胃がん発症に関与するとの研究結果も示されています。

ヘリコバクターピロリ菌とは

人間の胃の中に住んでいる細菌です。ピロリ菌の出

すアンモニアや毒素により胃粘膜が障害され、胃炎が起きます。40歳以上の日本人の約8割がすでに感染しているといわれ、胃潰瘍患者の70〜80%、十二指腸潰瘍患者の90%以上にピロリ菌感染がみとめられますが、感染者の誰もが潰瘍を発症するとは限りません。

胃がんの予防と検診

■まずは禁煙を！
禁煙後5〜9年でがんに

なる危険度が下がり始めるといわれています。

■がんを寄せつけない健康的な体づくりを

カロテンやビタミンを含む緑黄色野菜をしっかりと摂り、塩分を控え、バランスの取れた規則正しい生活を心がけることが大切です。

■年に1回、胃がん検診を町でも7月と1月の年2回、胃がん検診を実施しています。年に一度は胃がん検診を受けましょう。



▶巡回検診車の内部。検査は、バリウムと発泡剤を飲んで検診台に乗り、向きを変えながらレントゲン撮影するのが一般的です。