

胃がんの症状と予防法

文=村上 友理(保健師)

羽

幌町の健康課題のひとつ「がん」。先月号の肺がんに続き、今回は、胃がんについてご紹介します。

日本人の胃がん死亡率は、検診による早期発見率の向上、治療法の進歩などにより減少傾向にあります。依然、肺がんに次いで高い数字となっています。

では、胃がんを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

胃がんは、胃の内側の粘膜から発生・増殖し、胃壁の外側に広がると、肝臓など全身に転移しやすくなります。がんが小さいうちは、内視鏡手術などで治すこともできますが、他の部位に転移すると治療が難しくなります。

早期胃がんの多くは、胃の痛み、出血、不快感など胃潰瘍の症状が現れます。進行した胃がんは、痛みというより食べ物がつかえる、胃が重い、体重が減るといった症状がみ

られ、さらには、貧血がすみ、動悸や息切れが生じることもあります。このような症状があれば、すぐに病院を受診してください。

40歳を過ぎたら検診を

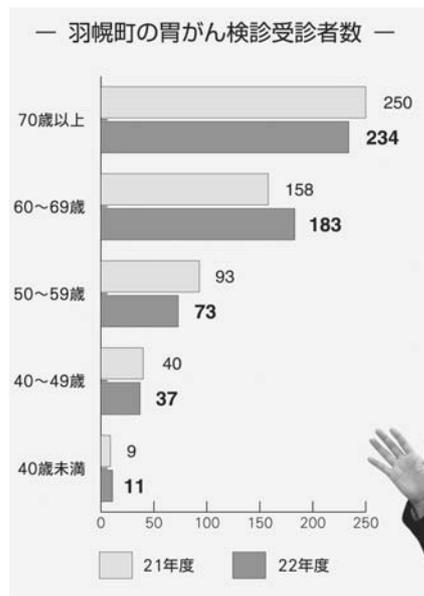
国立がん研究センターがんだん対策情報センターの統計では、生涯で胃がんになる割合は男性が9人に1人、女性は18人に1人。また、胃がんで死亡する割合は男性24人に1人、女性51人に1人となっています。

胃がんは、「治る病気」ともいいますが、いまだに多くの方が亡くなっているため、検診での早期発見が大切です。

羽幌町の胃がん検診受診者は70歳代が多く、40〜50歳代のいわゆる働き盛りの方の受診が少ない傾向にあります。(グラフ参照)

がんは、40歳を過ぎるとり患者数が増え、胃がんの原因の

若い世代のみなさんも胃がん検診を受けよう!



保健師 村上 友理

ひとつとされるピロリ菌は約8割が感染しているともいわれています。40歳を過ぎたら自覚症状がなくても毎年1度は検診を受け、健康な長生きさんを目指しましょう。

検診のほかにできること

胃の中の塩分濃度が高いと胃粘膜が炎症を起こして発がんを促進すると考えられています。塩分の摂取量が比較的多い地域で胃がんになる確率が高いことから、食生活が深く関係して

いることがわかります。食生活の改善、特に野菜や果物の摂取は、胃がん予防に欠かせません。また、有害物質を多く含むたばこの喫煙も発がんの危険要因となっています。

次のことを目標に食事や生活習慣を見直し、身近なことから胃がんを予防しましょう。

- 塩分を摂りすぎない(目標は、1日男性9g未満、女性7.5g未満)
- 野菜(350g)、果物(200g)を積極的にとる
- 禁煙する