

## 胃がんと大腸がんについて

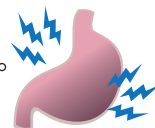
がんは1981年から日本人の死因の第1位となっています。生涯でがん罹患する確率は男性で62%、女性で47%、また、がんにより死亡する確率は男性では25%(4人に1人)、女性では15%(7人に1人)といわれています。今回、日本におけるがん死亡数上位の胃がんと大腸がんについて取り上げました。

### 2017年度がん死亡数

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

### 胃がんについて

胃がんと診断される人は男性に多い傾向にあり50歳ごろから増加して80歳代でピークとなります。胃がんは早期発見治療することで「治るがん」といわれています。



#### ●ヘリコバクターピロリ菌について

胃がん罹患している人の96%はピロリ菌感染者といわれています。また、胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎などの患者さんを対象としたわが国の調査では、10年間で胃がんになった人の割合は、ピロリ菌に感染していない人では0%、ピロリ菌に感染している人では2.9%であったと報告されています。

日本人のおよそ50%がピロリ菌に感染しているといわれています。その大半は50歳以上の方で、まだ上下水道が十分に整っていない、衛生状態が悪い時代に感染したと考えられています。

ピロリ菌は除菌しない限り胃の粘膜の中に住み続け、慢性的な炎症が続き、胃の粘膜を防御する力が弱まります。ピロリ菌の検査は尿、血液、便の検査、尿素呼気試験(薬を服用後吐き出す息でピロリ菌を調べる検査)、内視鏡検査があり、受診時医療機関にご相談ください。また、ピロリ菌治療については主治医にご相談ください。

#### どんな人が胃がんになりやすいの?

- ヘリコバクターピロリ菌に感染している人
- 喫煙者
- 日頃から高塩分食品を摂取している人

#### 予防

- 塩分が高い食事は控えましょう
- 野菜は不足にならないように摂取しましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう

※裏ページの「科学的根拠に基づくがん予防」も併せてご覧ください

#### 症状

- 胃の痛み不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振
- 胃がんは早い段階では自覚症状はほとんどない
- かなり進行しても無症状の場合がある



食事がつかえる、体重が減るといった症状は進行胃がんの可能性があるため早めに医療機関を受診する必要があります。



#### 胃がん検診 <検査方法>

- 胃内視鏡検査  
早期の胃がんは胃X線検査では発見しにくい  
胃がん検診では胃内視鏡検査が早期発見につながるとして推奨されている(血縁でスキルス性胃がんの方がいる場合、20代から1~2年に1回の内視鏡検査を推奨します)
  - 推奨年齢 40歳以上 ●健診の間隔: 1回/1年
- \*気になる症状があるときはすぐに医療機関を受診してください



## ■大腸がんについて

大腸がんの罹患数はこの50年間で約6～7倍に増えていきます。

年齢別でみた罹患率は40歳代から増加しはじめ50歳代で加速し高齢になるほど高くなります。

### どんな人が大腸がんになりやすいの？

- 大腸がんの発生は、生活習慣と関わりがあり、肉類中心の食生活に変化していることが原因といわれている
- 飲酒、喫煙
- 体脂肪の過多、腹部の肥満といった身体的特徴をもつ人で、大腸がんを発生する危険性が高いといわれている
- 家系内に大腸がんや大腸にポリープと言われる良性の腫瘍に罹患した方がいた場合も大腸がんにかかりやすいといわれている

### 予防

- 野菜は不足にならないように摂取しましょう
  - 便秘に注意しましょう
- ※下記の「科学的根拠に基づくがん予防」も併せてご覧ください

### 症状

- 早期の段階では自覚症状はほとんどない
- 血便(便に血が混じる)、下血(腸からの出血により赤または赤黒い便が出る、便の表面に血液が付着する)
- 下痢と便秘の繰り返し
- 便が細い ● 体重減少
- がんが進行すると慢性的な出血による貧血がみられたり、さらに進行すると腸が狭くなったり、腸が閉塞して便が出なくなり、腹痛、嘔吐(おうと)などの症状が出る

### 注意

血便、下血は痔(じ)などの良性の病気でもみられますが、症状出現時はそのままにせず、大腸がんの早期発見のために早めに消化器科、胃腸科、肛門科などを受診することが大切です。

### 大腸がん検診 <検査方法>

#### ● 便潜血検査

ほとんどの市町村で健診費用を公費負担している

便潜血による検診はがん死亡率を減らす科学的根拠があり、安全、簡単、安価な検査といわれている  
便潜血検査は別々の日に1回ずつ採便(合計2日採便)を行う検査

#### ● 推奨年齢 40歳以上

#### ● 健診の間隔：1回/1年

\* 気になる症状があるときはすぐに医療機関を受診してください

\* ①家系内で若くして大腸がん罹患している人がいる ②何回も大腸がん罹患している人がいる

③大腸がん罹患している人が何人もいる ①②③に該当する場合は20代から1回/1～2年の大腸内視鏡検査を推奨します

\* 便潜血検査で+ (陽性) だった場合、医療機関を受診し、精密検査を受けられることを推奨します



## ■科学的根拠に基づくがん予防

「日本人のためのがん予防法」として科学的根拠に根差したがん予防ガイドラインに定められています。

5つの健康習慣を実践することでがんになる確率を低くしていくことが可能です。男性で43%、女性で37%リスクが低下すると言われています。

①禁煙する(受動喫煙を避ける)

②お酒を控える(日本酒1合、ビール大瓶1本まで/日)

③運動をする(歩行またはそれ同等以上の強度の身体活動を60分以上/日。息がはずみ汗をかく程度の運動60分/週)

④食生活を見直す

野菜と果物を摂取(350g/日 野菜小鉢5皿分 果物小鉢1皿分)・減塩する(塩分摂取量 男性8g/日 女性7g/日)

⑤適正体重を維持する(BMI男性21～27 女性21～25)

\* 塩分摂取量について医師の指示がある方は指示に従ってください。

\* 詳細はこちらのURLをご覧ください [https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/evidence\\_based.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)



参考資料：国立がん研究所 <https://ganjoho.jp/public/index.html> 厚生労働省がん [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b9.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b9.html)