



胃がんの予防と検診

11月は胃がん啓発月間です。早期に発見できれば、体への負担が少ない治療で治る可能性が高くなります。そして何よりも予防をすることが大切です。今回は胃がんを防ぐ生活習慣と胃がん検診についてお伝えします。

■ 胃がんについて

胃がんは加齢とともにかかりやすくなります。2022年度における当国保組合のがんの医療費のうち、胃がんは4番目に高い医療費でした。

〔KDBデータ 疾病別医療費分析（細小（82）分類）2022年度より〕

〈発生要因〉

胃がんの多くは、細菌の一種である**ヘリコバクター・ピロリの感染**によるもので、**除菌治療は胃がん予防に有効**です。この他にも胃がんが発生する危険性を高めるものとして、喫煙や塩分の過剰摂取があります。

〈症状と治療〉

胃の痛み、吐き気、食欲不振、食事がつかえる、体重が減る、などが代表的な症状です。早期は自覚症状がほとんどなく、**進行しても症状がない場合もあります**。**健診・がん検診を待たずに受診**をしましょう。治療は、内視鏡による切除、手術、化学療法があり、がんの進行具合や体の状態により異なります。

■ 胃がんを防ぐ生活習慣

①喫煙

禁煙については[2023年5月の保健師eye's](#)にも掲載しています。禁煙が望ましいですが、すぐに禁煙に踏み切れない方は、まずは喫煙本数を減らしてみてもいいでしょうか。

②塩分の過剰摂取

減塩調味料の他に、だし、酢、香辛料などを効かせると、美味しいと感じやすくなります。顆粒だしは塩分が含まれていることを考慮して味付けすることも大切です。

調味料、調理済の商品、外食のメニューで栄養成分表示が記載されている場合は、塩分が少ないものを選ぶように心がけてみましょう。



■ 胃がん検診を受けて早期発見をしましょう

国の指針では、**50歳以上**の方が推奨されており、**2年に一度**受けるのが良いと考えられています。主な検査は、**問診と胃部X線検査または胃内視鏡検査**です。

※胃部X線検査については、40歳以上の人を対象に、1年に一度実施しても良いとされています。

がん検診の結果、「**要精密検査**」「**要受診**」と判定が出た方は、**自覚症状が無くても早めに医療機関を受診**しましょう。

【引用・参考】

1) 国立がん研究センターがん情報サービス [胃がん](#)