

胃がんから身を守るために

がんの中で胃がんは、日本人にとってかかる数が第1位(2011年)、死亡数は第3位(2014年)となっており、身近な病気といえます。しかし、実際に胃がんと聞いてどんな原因で起こるのか?どんな症状があるのか?わからない方も多いのではないのでしょうか。

ここでは胃がんについて説明し、普段からどのようなことに気をつければいいのか、ということをお話したいと思います。

Ⅰ 症状

胃がんの症状としては、早い段階で腹痛を感じる人もいますが、多くは無症状のまま経過します。がんが進行していても3分の1の人は無症状といわれています。

主な症状としては、胃や胸のもたれる感じ、みぞおちの痛みや不快感、吐き気やゲップ、食欲不振、胃や胸周辺の不快感、黒色便、体重減少、嘔吐、吐血、貧血による倦怠感・息切れ・ふらつきなどがあります。

これらの症状があるときは、病院受診をお勧めします。



Ⅱ 原因

胃がんの発生においては、遺伝要因よりも環境要因の方が重要とされています。その根拠として、米国に移住した日系1世・2世の胃がん発生率は、本国に比べて25~50%も減少することが知られています。胃がんの発生は口から入るものの影響を大きく受けますので、危険因子として次のようなものが報告されています。

食 事	塩分の多い食べ物がリスク因子として重要です。その他にも香辛料の多い食べ物、熱すぎる食べ物、焦げ付いた食べ物など、胃を刺激するものの取り過ぎも胃がんの原因になります。それに対して、野菜、特に果物の摂取は、胃がん発生のリスクを減少させると考えられています。
アルコール	適量であれば問題はありませんが、度が過ぎた飲酒は胃に負担をかけます。
喫 煙	肺がん、食道がんなどと同様に、胃がんにおいても喫煙は発がんの危険因子です。たばこに含まれる多くの有害物質が胃の粘膜を刺激することがよくないとされています。
ピロリ菌	多くの疫学研究や動物実験などにより、胃粘膜にすみつく細菌として知られるピロリ菌の持続感染は、確実な胃がん発生のリスク要因とされています。つまりピロリ菌を胃内から除去することによって、胃がんの発生を未然に防ぐことが可能になってきました。



ヘリコバクター・ピロリ

Ⅰ 検 診

がん治療の原則は、早期発見・早期治療ですので、無症状のうちに早期発見することを目的に、検診が行われています。

胃がん検診ガイドライン上は、胃内視鏡検査、胃レントゲン検査が推奨度 B と位置づけられており、1 年に 1 度、これらの検査を受けることが推奨されます。

胃がんリスク評価検診として、血液検査である ABC 検診（ペプシノゲン検査、ヘリコバクターピロリ抗体検査）も最近行われるようになりました。陽性の場合にはピロリ菌の感染が疑われますので、除菌療法という内服治療を受けることをお勧めします。

Ⅰ 治 療

初期の段階で発見されれば、内視鏡（胃カメラ）の治療が可能です。内視鏡的粘膜剥離術（ESD）、内視鏡的粘膜切除術（EMR）などの方法があり、いずれも内視鏡で胃粘膜を切除する方法で、おなかを切らずに胃がんの治療を行うことができます。

胃がんがある程度進行した状態になると、手術療法の適応となります。ただしこの段階でも胃を外科的に切除することによって、半分以上の方の根治（完全に治る）が可能です。手術のやり方も早期胃がんに対しては腹腔鏡下手術が可能ですので、小さい傷で手術を受けることができます。

Ⅰ まとめ

胃がんから身を守るためには、日ごろから禁煙と減塩を心がけることが大切です。また 1 年に 1 度ほど検診を受けることも重要で、ピロリ菌の検査を受けて陽性となった場合は除菌療法を受けることをお勧めします。

加えて、気になる症状があれば、すぐに病院を受診して下さい。早期に発見できれば胃がんは治る時代になりました。しかも早期に発見されればされるほど、体に負担のかからない治療で胃がんを治すことができるのですから。

【副院長兼外科診療部長 待木 雄一】

