

「みんなの健康講座」～健康寿命を延ばしましょう～ は、焼津市立総合病院で定期的に行われている講座です。今や日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん)であれば、それを積極的に知ることがとても大切なことに思われます。今年度2回目となる今回の講座は「胃がん、大腸がん」について。気になるピロリ菌の知識や、近年増えていると聞く大腸がんのお話がかがえます。



市立病院講座



市立病院講座

まずは「胃がんのお話」～ピロリ菌との関わりを中心に～。お話は大きなスクリーンで分かり易く進められます。

胃がんのリスク要因と予防要因

	リスク要因	予防要因
確実	ピロリ菌感染(感染) 喫煙	なし
可能性大	塩分 塩蔵・高塩分食品	赤いおろし生肉の摂取 アリウム野菜 果物

市立病院講座

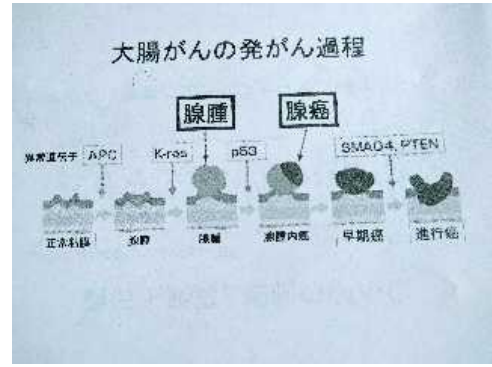
日本の胃がんの99%はピロリ菌が原因だそうですが、実際に胃がんになるのは、ピロリ菌感染者の内10%程度だそうです。又、年齢が高くなるほど感染率が高いのは、昔は乳幼児に口移しで食事を与えたり、糞便を肥料とした作物を食べていたことが原因と考えられています。

写真の表にあるように、塩分の多い食事の可能性を高めますが、これは食事を気を付ける事で予防可能です。しかしピロリ菌に関しては、感染しているともう予防することはできません。そこで必要になるのが検査です。陽性と適応疾患が重なっていれば、除菌療法により95%の除菌率が認められ、胃がんのリスクも2分の1から3分の2に減らすことができるそうです。早期胃がんを治療した後に除菌をした人も、しない人に比べ、新しいがんが発生した割合は3分の1なのだそうです。

今や胃がん検診は「見つける(診断する)」から「予防する」時代になってきているのです。

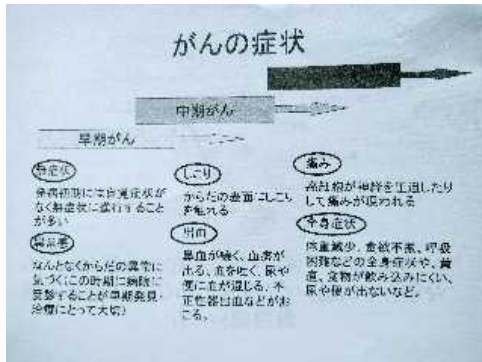


[InkedIMG 20171214 141957 20171215090208 LI \(2\)](#)

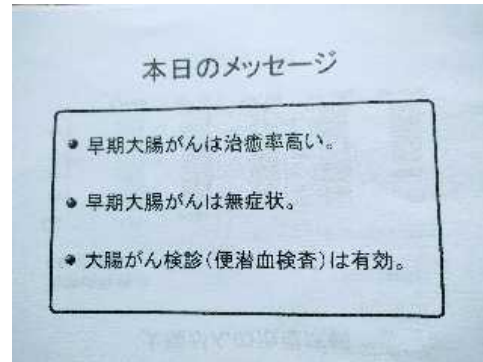


[市立病院講座](#)

次は大腸がんについてのお話です。
 大腸がんになりやすいのは、飲酒や喫煙、肥満など生活習慣、食生活では高脂肪、加工肉など高カロリー摂取など(食生活の欧米化)、加齢(40-50歳以上、高齢になるほど高くなる)ということですが、遺伝で起こるのは5-10%程度で、加齢や生活習慣で起こることが多いと考えて良いのだそうです。また運動や食物繊維の多い食事を心がけることで、発症リスクが下がることが知られています。
 発病初期は自覚症状がないままに進行することが多いのですが、病状の進行に伴い、血便、下血、便が細くなるなどの症状が出現することがあるので、これらの症状が出現したら早めに消化器科に受診することが、早期発見・治療にとって大切になります。ステージ0~1であれば内視鏡でそのまま治療が済んでしまうこともありますし、早期大腸がんは治癒率も高いので、早期の段階での発見が大切です。



[市立病院](#)



[市立病院講座](#)

大腸がん健診で使われている便潜血検査(免疫法)は、死亡率減少効果を示す十分な証拠があることから、推奨グレードAとされています。高い効果のある検査ですから、40-50歳以上の方は、毎年大腸癌検診を受けることが早期診断につながります。

それぞれの地域で行われている健康講座は大いに活用しましょう。そして自分の健康を過信せず、自分の体は自分で守るという意識を持って、がんを寄せ付けない生活や早期の対応を心掛け、明るく元気に過ごしていきたいものです。

志太榛北地区担当いきがい特派員 増田昌江