

## おっしょい！！健康情報

(令和7年1月)

### ～ がん予防②胃がんについて ～

新しい1年が始まりますね。

毎年「今年は〇〇しよう！」と思うのですが、なかなか実行できない保健師『ワイちゃん』です。

今回は、「がん予防②胃がん」についてお届けします。

#### ★胃がんとは

胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序に増えていくことにより発生します。がんが大きくなり深く進むと、近くにある大腸や膵臓、横隔膜、肝臓などにも直接広がっていきます。また、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って移動し、胃から離れた別の臓器で増える転移が起こることもあります。

胃がんの中には、胃の壁を硬く厚くさせながら広がっていくタイプがあり、これをスキルス胃がんといいます。スキルス胃がんは進行が早く、腹膜播種(がん細胞が臓器の壁を突き破って、腹膜に広がること)が起こりやすい特徴があります。また、内視鏡では診断することが難しい場合もあり、症状があらわれて見つかったときには進行していることが多く、治りにくいがんです。

#### ★症状

早期の段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合もあります。代表的な症状は、胃の痛み、不快感、違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振などです。また、がんから出血することによって、貧血が起こることや、黒い便(血便)が出ることもあります。食べ物がのどや胸などにつまった感じがする、体重が減る、といった症状がある場合は、進行胃がんの可能性もあります。

#### ★予防

禁煙すること、塩分を取りすぎないこと、ピロリ菌の除菌が有効であることが分かっています。

#### ★胃がん検診

胃がん検診の内容は、問診と胃部X線検査(バリウム検査)または胃内視鏡検査です。協会けんぽの生活習慣病予防健診の内容には、「胃部X線検査」が入っています。早期発見のために、ぜひ、毎年受けてくださいね！  
また、健診の結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

#### 【参考文献】

厚生労働省ホームページ>がん対策>がん検診>国立がん研究センター がん情報サービ

ス>胃がん

●次回は、「運動①運動の効果について」をお届けいたします。  
お楽しみに！