

日本におけるがんの状況

2020 年 部位別がん死亡数

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

胃がんと大腸がん

今回は、がん死亡数の中でも上位である胃がんと大腸がんについて取り上げます。いずれも早期の場合では症状がほとんど無いため、早期に発見するためにはリスクを知り定期的に検診を受けるよう心がけることが大事です。

胃がんのリスクとしてはヘリコバクター・ピロリ菌感染、喫煙、塩分過多、が挙げられます。

大腸がんのリスク要因としては、肉や脂肪の摂取、飲酒、喫煙などの生活習慣が挙げられます。また、近親者に大腸がんの方が多い家系があることが知られています。

それぞれの症状

胃がん、大腸がんともに早期がんの場合、初期症状はほとんどありません。がんが進行することで下記の症状が出現してきます。

胃がん：みぞおちの痛みや不快感、嘔吐、食欲低下、体重減少、黒い便が出る、倦怠感など。

大腸がん：血便（便に血が混じる）、下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少など。

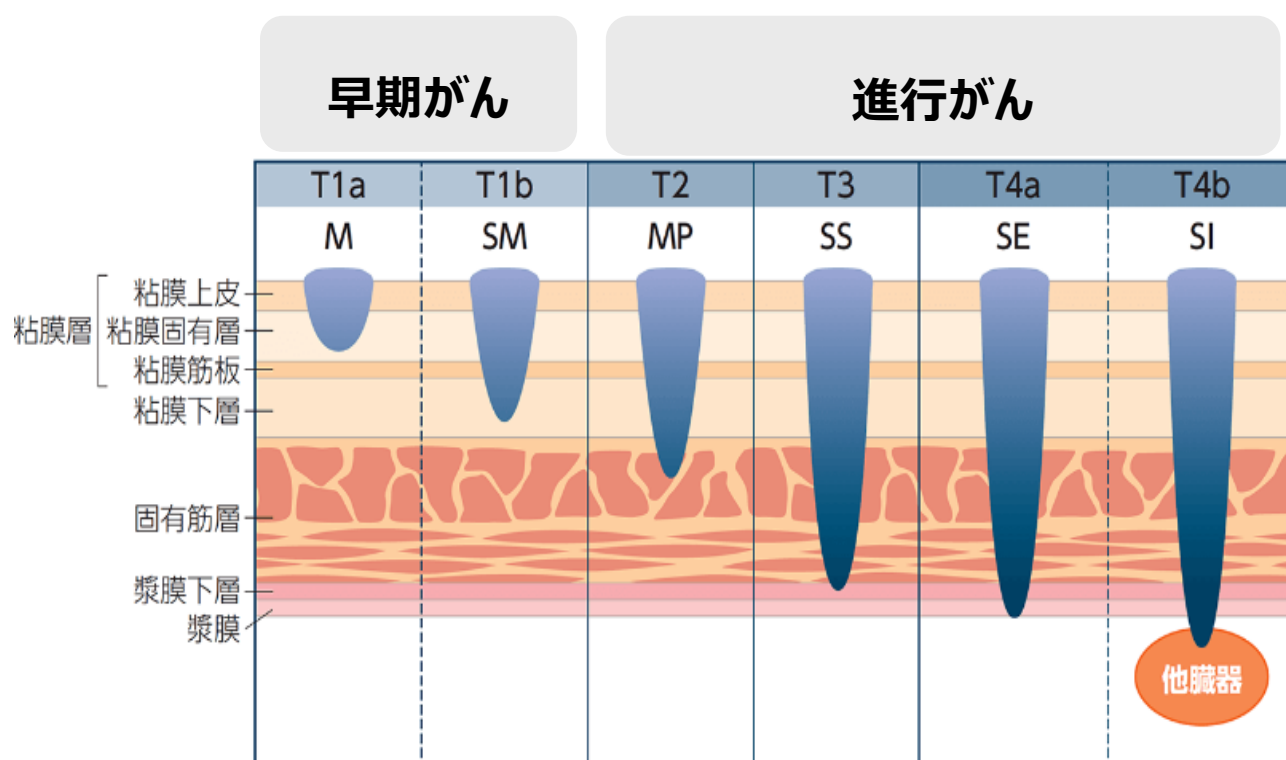
検査方法

胃がんの検査では、ピロリ菌の感染は血液検査で調べることが可能です。もしピロリ菌がいた場合、1 週間お薬をのむ除菌治療を行うことで胃がんの発症リスクを下げることができます。また、がんを早期に発見するために、定期的な胃カメラや胃バリウム検査による検診を受けることが勧められます。

大腸がんの検査では便に血液が混じっていないかを 2 日分調べるため、便潜血検査による検診が勧められます。これで陽性だった場合に、大腸カメラや大腸バリウム検査（注腸造影）を行ってさらに詳しく調べます。

治療について

- ・早期がん：粘膜層に留まる状態で、この段階なら内視鏡治療が可能な場合があります。
- ・進行がん：粘膜層より深く進んでいる状態で、治療には手術や抗がん剤治療が必要になります。



大腸癌・胃癌を予防するために～食事～

△牛肉や豚肉などの赤肉、ハムやソーセージなど加工肉、

脂質の過剰摂取 食物繊維の不足

これらは**大腸がん**の大きな原因となります。

予防は**食物繊維を積極的に摂り腸内環境を整えること、**

大豆・魚・乳製品なども取り入れたバランスのよい

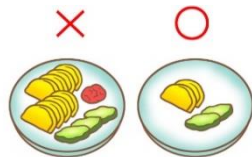
食事を摂ることです。



△塩魚や干物など塩分が多い食品の過剰摂取

これは**胃がん**の大きな原因となります。

予防は**薄味の味付けを心掛け、漬物や塩蔵品などの塩辛い食品を控える**ことです。



野菜や果物は、ビタミン・葉酸・食物繊維・ミネラルなど、がんを予防する栄養素を多く含むので、積極的に摂取しましょう。また、予防のためにはピロリ菌感染に備えることや生活習慣の改善も必要です。



健康な日常生活を送るために

がんという疾患に限らず日常から筋力・筋持久力の維持やサルコペニアの予防に取り組むことは非常に重要です。加齢に伴う自宅内での活動量の低下によって筋肉量は減少してしまうため、散歩や適度な運動を行い筋力や筋持久力が維持できるようにしましょう。また運動だけではなく、栄養バランスのとれた食事を摂取することも体力の維持につながる所以意識して食事を摂りましょう。