



# シリーズ 感染症や疾病の予防

公立学校共済組合近畿中央病院  
第二外科部長

まかり  
間狩  
よういち  
洋一

## 胃がんについて知ろう ～早期発見と予防がカギです～

### ■はじめに

胃がんは、日本人にとって身近ながんのひとつです。特に中高年の男性に多く、毎年多くの方が新たに診断されています。しかし、早い段階で見つけて治療すれば、治る可能性が高い病気でもあります。ここでは、胃がんがどうやって起こるのか、どんな症状があるのか、そしてどうすれば予防できるのかを、わかりやすくご紹介します。

### 1. 胃がんってどんな病気？

胃がんは、胃の内側にある「粘膜」と呼ばれる部分の細胞が、何らかの原因で異常に増え、がん細胞に変わってしまうことで起こります。最初は小さな異常でも、時間が経つにつれて周りの組織に広がったり、他の臓器に転移したりすることがあります。

胃がんの多くは「腺がん」と呼ばれるタイプで、胃の粘膜にある腺の細胞ががん化します。進行の仕方や見た目によって、分化型（比較的ゆっくり進行）と未分化型（急速に広がる）に分けられます。

### 2. 胃がんはどうやってできるの？

胃がんは、いきなりできるわけではありません。多くの場合、次のような段階を経て、少しずつ進行していきます。

- 健康な胃の粘膜
- 慢性的な炎症（慢性胃炎）
- 粘膜が薄くなる（萎縮性胃炎）

- 腸のような細胞に変化（腸上皮化生）
- 異常な細胞が現れる（異形成）
- がん細胞が誕生する（胃がん）

この流れの中で、最も大きな原因とされているのが「ヘリコバクター・ピロリ菌」という細菌です。ピロリ菌は胃の中に住みつき、長い間炎症を起こすことで、がんのリスクを高めます。

### 3. どんな人がなりやすいの？

胃がんになりやすい人には、いくつかの特徴があります。

- ピロリ菌に感染している人
- 塩分の多い食事や加工食品をよく食べる人
- 喫煙や過度の飲酒をする人
- 胃がんの家族歴がある人
- 高齢者（特に60歳以上）

これらの要因が重なると、胃の粘膜にダメージが蓄積され、がん細胞が生まれやすくなります。

胃がん 年齢別・性別罹患率

年齢層	男性	女性
30-39歳	5例/10万	2例/10万
40-49歳	20例/10万	10例/10万
50-59歳	60例/10万	30例/10万
60-69歳	150例/10万	80例/10万
70-79歳	300例/10万	150例/10万
80歳以上	400例/10万	200例/10万

## 4. 胃がんの症状は？

胃がんの初期には、ほとんど症状がありません。そのため、知らないうちに進行してしまうこともあります。進行すると、次のような症状が現れることがあります。

- 食欲がなくなる
- 体重が減る
- 胃のあたりが痛む、重く感じる
- 吐き気や嘔吐（ときに血が混じる）
- 黒っぽい便が出る（胃からの出血）
- 胸やけや消化不良

これらの症状があるからといって、必ず胃がんとは限りませんが、気になるときは早めに医療機関を受診しましょう。

## 5. どうやって見つけるの？

胃がんを見つけるには、主に「胃内視鏡検査（胃カメラ）」が使われます。胃の中を直接見ることができ、必要に応じて組織を採取して詳しく調べることもできます。

また、バリウムを使ったX線検査や、CT・MRIなどの画像検査、血液検査（腫瘍マーカー）なども組み合わせて診断されます。

## 6. 治療法は？

胃がんの治療は、がんの進行度や患者さんの体の状態によって異なります。

- **内視鏡治療**：早期のがんに対して、胃カメラを使ってがんを切除する方法
- **手術**：がんが広がっている場合、胃の一部または全部を切除する
- **抗がん剤治療**：手術後の再発予防や、手術ができない場合の治療
- **免疫療法**：最近では、体の免疫を利用してがんを攻撃する治療も登場しています

早期に見つければ、内視鏡だけで治療できることもあり、体への負担も少なく済みます。

## 7. 胃がんは予防できる？

はい、予防する方法はあります。特に**ピロリ菌の除菌**は、胃がんのリスクを大きく下げることがわかっています。除菌は内服薬で行うことができ、保険適用になる場合もあります。

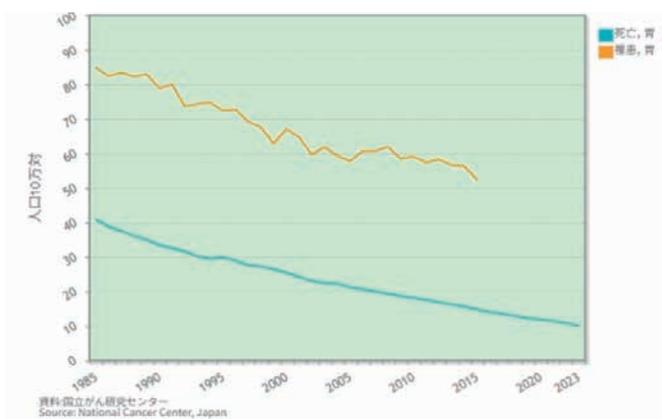
また、以下のような生活習慣の見直しも大切です。

- **野菜や果物をしっかり食べる**
- **塩分を控えめにする**
- **タバコを吸わない**
- **お酒はほどほどに**
- **定期的に胃の検査を受ける（特に50歳以上）**

## 8. 胃がんは減ってきている！

国の統計によると、2020年には約11万人が胃がんと診断されましたが、死亡者数は約4万人でした。2023年には死亡者数が約38,000人に減少しており、少しずつ改善されています。

胃がんの減少の要因としては、ピロリ菌除菌の普及による胃がん発症リスクの低下、内視鏡検査の増加により、早期胃がんの発見率の向上、がん検診の普及、食生活の変化（冷蔵庫の普及により、塩分の高い保存食品の摂取が減った）、禁煙、野菜や果物の摂取推進などがあげられます。これらの要因が複合的に作用し、胃がんの減少につながっています。



## ■おわりに

胃がんは、早く見つけて治療すれば治る可能性が高い病気です。自覚症状が出にくいので、定期的な検診と生活習慣の見直しが予防のカギとなります。自分の体を守るために、正しい知識を持ち、早めの対応を心がけましょう。