暮らしの広場

がん克服へ【16】

■胃がん編

工藤　明敏

日本は胃がん大国

胃がんは大変身近な病気です。プロ野球の王監督が胃がんで手術を受けたことはまだ記憶に新しく、漫画家で外科医師でもあった手塚治虫氏も胃がんで亡くなりました。

日本は世界の中でも胃がんの発生が多い国の一つです。そのため胃がんの集団検診が全国に普及しており、年々早期がんが見つかる確率が増えて、治療成績は向上しています。

長い間すべてのがんの中で最も高い発症率と死亡率でしたが、最近は減少傾向にあり、2000年ついに死亡者数は肺がんを下回り2位となりました。これは、わが国が取り組んできた胃がん診断・治療の進歩によるものです。

日本のがん研究は胃がんから始まりました。日本の胃がん診断・治療は世界のトップです。胃がんの5年生存率は57%で、肺がんの20%、肝がんの18%と比べ、治療後の経過は極めて良好です。中でも早期胃がんの5年生存率は95%を超えています。

胃がんは男性に多く、女性の2倍で、発症のピークは男性が60歳代、女性が50歳代です。若い方の胃がんは女性に多い傾向にあります。40歳を超えたら、毎年胃検診を受けましょう。

発がん食物因子

胃がんは国内でも地域差が大きく、秋田・山形・新潟が多く、西日本・沖縄が少ない傾向にあります。一方欧米では、日本に比べて胃がんの死亡率は極めて低いのです。胃がんの発生には人種・食習慣・ピロリ菌感染などが複雑に関与していると思われます。

慢性胃炎を起こすすべての要因は、胃がんの原因となりえます。魚や肉のこげた部分、たばこ、塩分の多い食事（塩漬けの魚や肉、漬物）、食べ物に付いたカビは原因の一つです。これらを毎日大量に食べると、胃がんにかかりやすくなります。一方、緑黄色野菜や果物を多く食べる人には胃がんが少ないことも分かっています。

胃がん死亡率が減少してきた要因には、生活水準の向上や冷蔵庫の普及による食生活の変化もあげられます。冷蔵庫の普及により塩漬け食品の摂取量が減少したり、減塩の勧めなど健康教育が行われてきました。

表・発がん食物因子の補足＝片寄った食事にならなければ、さほど深刻になることはありません。

【危険因子】①を抑制するには焼き魚に大根おろし、焼き肉にキャベツ、食後にお茶を飲む【抑制因子】②を豊富に含む食材は果物（特にかんきつ類）と緑色野菜で、加熱や細かく切ると破壊・流失しやすい。③を含む食材はレバー、ウナギ、卵、牛乳、チーズとモロヘイヤ、ニンジンなどの緑黄色野菜。④を含む食材はニンニク、ラッキョウ、タマネギ、ネギ、ニラ。⑤を含む食材は玄米、小麦粉、はったい粉。⑥を含む食材はホタテ貝、イワシ、シシャモ【関連なし】⑦を含む食材は魚肉ソーセージ、清酒、チーズ、ピーナッツ、漬物類。⑧を含む食材はキングサーモン、ウナギ、食物油、カボチャ、アーモンド

（阿知須共立病院診療部長、外科部長）

＝第2火曜日に掲載

▒発がん食物因子

証拠の程度	危険因子	抑制因子	関連なし
確実		野菜、果物、食物の冷蔵保存	アルコール、コーヒー、紅茶、硝酸塩⑦、砂糖、ビタミンE⑧、レチノール
ほぼ確実	食塩、塩蔵	ビタミンC②	
可能性あり	糖質、グリルした肉・魚、ニトロソアミン類①	カロテン類③、アリウム化合物④、未精製穀物⑤、緑茶	
証拠不十分	加工肉	食物繊維、セレン⑥、ニンニク	