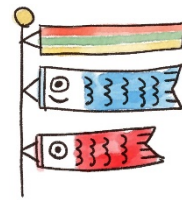


保健師だより



第 218 号
2021 年 5 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

先月の大腸がんを引き続き、今回は胃がんについてお話します。胃がんは大腸がんに次いで日本人が多くかかるがんです。今年もしっかり胃がん検診を受けましょう！

胃がんは 50 歳代で急増します

男性はおよそ 9 人に 1 人、女性はおよそ 19 人に 1 人が、一生のうちに胃がんと診断されています。40 歳ごろより増え 50 歳代で急増します。

胃がんの主な原因は？

主な要因には、ヘリコバクターピロリ菌*1)、多量の塩分、喫煙、多量の飲酒があります。胃の粘膜内の細胞が何らかの刺激や原因でがん細胞となることで胃がんが発生するので、胃への刺激を減らすこと(禁煙や塩分の取りすぎに注意するなど)がリスクを下げることに繋がります。

*1)ピロリ菌は胃で炎症を起こす細菌で、50 歳以上の方は、約 70%以上の方がピロリ菌に感染しているとされています。胃がんの危険因子の一つですが、感染した人の全てが胃がんになるわけではありません。

早期発見は定期的な検診が決め手！

胃がんの代表的な症状にはみぞおち辺りの痛みや違和感、吐き気などがありますが、実際には早期の場合は症状がないことがほとんど。定期的な胃がん検診が早期発見の決め手です。

胃の働きは？
胃は食物の消化と食物の貯蔵庫の働きを担っています。

胃の大きさはどれくらい？
空腹のときは 100ml くらいの容量ですが、膨張すると成人で 2l の飲食物を詰め込めます。

現在胃がん検診は胃部X線検査（バリウム検査）と胃部内視鏡検査（胃カメラ検査）が推奨されています。

胃バリウム検査

発泡剤で膨らませた胃の壁にバリウムを付着させて胃の中の粘膜を観察する検査で、食道や胃の動き、食べ物の通り方、胃の全体の形、粘膜上に異常がないかが分かります。
※妊娠中の方やひどい便秘がある方、身体を自力で動かすことができない方は検査が受けられません。

バリウムは視線を上にしてゴクッと飲むと飲みやすくなります。げっぷを我慢するには顎を引いて鼻呼吸をしましょう。



胃カメラ検査

口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、直接食道や胃、十二指腸の内部を観察するので、粘膜の微細な変化を見ることができ、疑わしい部位が見つければ、そのまま生検(組織を採取する)を行うこともできます。

肩の力を抜いて目を閉じずに前の方をボーッと見るようにするとカメラの管を飲み込みやすくなります。



それぞれの検査のメリットとデメリットとあります。
※どちらの検査であっても早期発見のためには定期的に受けることが大切です！

建設国保では 40 歳以上の方は毎年度無料で胃がん検診を受けられます。胃部X線検査を基本としていますが、胃内視鏡に代えて実施した場合も同等の費用補助を行っています(差額は自己負担です)。なお、指定外の医療機関で胃がん検診を受けた場合も、基本検査を受けていれば費用補助を行っています！詳しくは建設国保保健課まで！

建設国保のホームページで健



診の受け方をチェック！