

けんこう仙北通信

今月のテーマ

胃がんを予防しよう

胃がんは日本のがん死亡の上位にあります!

- ・日本人の胃がんによる死亡数は肺がん、大腸がんに次いで第3位(2023 年人口動態統計)
- ・早い段階では自覚症状がほとんどありません。かなり進行していても症状がない場合もあります。
起こりうる症状:胃の痛み・不快感・違和感、胸やけ、進行すると食欲不振や体重減少があります。
- ・早い段階で見つけることができれば、ほぼ治る※ことができます。

※ここでいう「治る」とは診断時からの5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数字です。

《胃がん予防のポイント》

○食生活を見直す

塩分の摂り過ぎや、野菜・果物の摂取量が少ないと胃がんのリスクを上げることが報告されています。塩分の多い食品を食べ過ぎないようにし、バランスの良い食事を心がけましょう。

○たばこは吸わない

喫煙は胃がんのみならず、多くのがんに関連することがわかっています。受動喫煙も含め、たばこの煙を避けることはがん予防につながります。

○ピロリ菌感染の有無を確認する

ヘリコバクターピロリ菌の感染が胃がんの原因のすべてではありませんが、ピロリ菌陽性の方が陰性の人より胃がんになるリスクが高いことは明らかです。一度ピロリ菌感染の有無を調べ、感染している場合は医療機関に相談しましょう。

○胃がん検診を受ける

胃がん検診は、胃部エックス線検査と胃内視鏡検査の2種類があります。がん検診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながります。

検診	対象	内容	受診間隔
胃部エックス線検査	40歳以上の方	問診、バリウム使用による胃部エックス線検査	1年に1回
胃内視鏡検査	50歳以上の方	問診、医師による胃内視鏡検査	2年に1回

仙北市では令和7年度から51, 53, 55, 57, 59歳の方を対象に胃内視鏡検査を実施します。詳細は QR コードから↓



生活習慣を見直し、がん検診を受け、健康的な生活を送りましょう。
がん検診に関するお問い合わせは保健課(0187-43-2252)まで。