

第 23 回 生活習慣病教室

「生活習慣と消化器がん」

■日 時：平成 24 年 4 月 18 日（水）14 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：消化器内科 千葉医師

胃がんと生活習慣

世界的に日本は胃がん発生率が高いです。ヘリコバクター・ピロリ菌や食事要因、喫煙が主な原因です。東アジアや日本に胃がんが多いのは、東アジアのピロリ菌には超悪玉のピロリ菌が多いことが関係しています。除菌することによって胃がんの発生や再発が抑制されることが証明されています。

■胃がんを避けるために

ピロリ菌感染のチェック、ピロリ菌感染者は除菌推奨、塩分制限、野菜や果物の摂取、食物の冷蔵があげられます。

大

腸がんと生活習慣

直系の親族に同じ病気の人がいるという家族歴がリスク要因になります。加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージ等）や、飲酒、肥満などが主な原因にあげられます。

■大腸がんを避けるために

適度な運動、野菜類の接種、肉類（赤身）の制限があげられます。

肝がんと生活習慣

原因の約 90%が肝炎ウイルスの感染です。肝臓は沈黙の臓器ともいわれ、肝炎になっても自覚症状はほとんどありません。しかし、気付かないまま肝硬変・肝がんへと病気が進んでいきます。喫煙や飲酒は肝がんの進行を早めます。

■肝がんを避けるために

一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。肝炎ウイルス感染者は医療機関を受診しましょう。過度な飲酒は避け、禁煙しましょう。

その他の消化器がんと生活習慣（食道がん）

■確実な危険要因

① 飲酒（日本人における相対リスクは 3 倍）

② 禁煙（日本人における相対リスクは約 3 倍、世界的には 7～8 倍とされる）

③ 熱い飲食物の摂取

その他の消化器がんと生活習慣（胆道がん）

発生率が低く疫学的な研究結果は限定される。

女性や肥満高カロリー摂取、野菜や果物の低摂取などが危険要因の候補にあげられます。

消化器がんを避けるための生活習慣（まとめ）

- ・適度な運動（結腸がん）
- ・塩分制限（胃がん）
- ・野菜、果物接種（胃がん、大腸がん他）
- ・過度な飲酒の回避（食道がん、大腸がん、肝がん）
- ・禁煙（食道がん、胃がん、肝がん、膵がん）

がんにならないために日ごろの生活習慣を見直し、健康的な生活をおくりましょう。