

胃癌の予防

医療法人 小金井中央病院
内科医 宮田 なつ実

I はじめに

かつては日本人の癌による死因の圧倒的多数を占めるのは胃癌でしたが、徐々に減少して2013年の統計では男性2位（1位肺癌、3位大腸癌）、女性3位（1位大腸癌、2位肺癌）となっています。

しかしながら現在でも罹患率は第1位で、もともと日本人がかかりやすい癌といえます。



II 胃癌の原因

生活習慣

WHO（世界保健機関）が確実な関連があるとしているのは塩分・塩蔵食品の過剰摂取です。

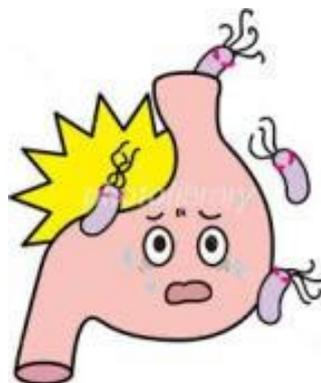
喫煙も確実なリスク要因の一つであり、胃癌になる危険が1.6倍ほど高まります。

新鮮な野菜や果物は、胃癌のリスクを減らす可能性が高いとされています。



ヘリコバクター・ピロリ菌

健常な胃の中は胃酸のため強酸性（pH 1～2）に保たれているため細菌が生存することはできないと考えられていましたが、1983年にウォレンとマーシャルは人間の胃に感染したピロリ菌が胃潰瘍の原因になることを発見しました。そして後にこのピロリ菌が胃癌の原因になることも明らかとなったのです。



ピロリ菌の感染率は幼少期に衛生環境の悪かった50代以上では80%以上（20代では20%程度）ですが、多くの方は症状のないまま一生を過ごします。癌に移行するのはごく一部（年間に0.4%程度）ですが、発生した胃癌は一部の例外を除くと、殆どピロリ菌感染が原因です。そのため2013年からピロリ菌陽性慢性胃炎に対する除菌治療が保険適応となりました。

ピロリ菌感染者の中でも特に胃癌になりやすい人は慢性の炎症により胃粘膜の萎縮が進行している人、胃粘膜が腸粘膜のような変化を起こしている人です。

萎縮変化の強い粘膜を持つ人は除菌を行い定期的な胃検診を受ける（早期発見された胃癌は非常に治りやすい癌となっています）ことがすすめられます。

ただし除菌による癌の予防効果は、萎縮の程度が軽い早期の方が高いため、近親者に胃癌が多いなどの場合はピロリ菌感染の有無を調べておいた方が良いでしょう。



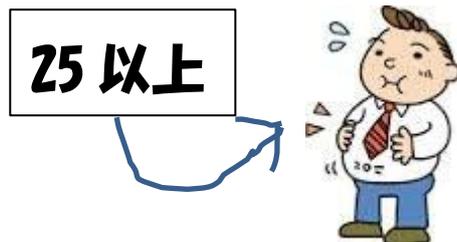
標準体重について

医療法人 小金井中央病院
栄養科 管理栄養士 石原 美希子

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋。食欲の秋となりましたが、みなさんは自分の標準体重をご存知ですか？

オーバーしているのに気づかずたくさん食べていたり、逆に下回っているのに無理なダイエットなどしていないでしょうか。

太りすぎでも痩せすぎでも身体には良くありません。標準体重を保つことで、血液データも正常に近づき健康な毎日がおくれます。



肥満を判断するために、BMI（ボディマスインデックス＝体格指数）という数値を用います。

体重kg ÷ 身長m ÷ 身長mの式で計算し、25以上が肥満、22が標準、18.5未満が痩せとなります。



また、現在の体重に30kcal をかけた値が、おおよそ今食べているエネルギー目安です。

標準体重に30kcal をかけた値が、1日必要エネルギー量の目安になります。

例) 最近太り気味の小金井太郎さん 160cm 70kg

$70\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI} 27$ 肥満

$70\text{kg} \times 30\text{kcal} = 2100\text{kcal}$ 現在とっているエネルギー目安

$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times \text{BMI} 22 = 56\text{kg}$ 標準体重

$56\text{kg} \times 30\text{kcal} = \text{約} 1700\text{kcal}$ 1日必要エネルギー目安

$2100\text{kcal} - 1700\text{kcal} = 1日 400\text{kcal}$ オーバー



《食事のポイント》

- ・ 1日3食きちんと食べる
- ・ ご飯は決められた量をきちんと食べて、おかわりをしない
- ・ 肉、魚、卵などメインのおかずは1品+野菜のおかず
- ・ 果物は1日1回
- ・ 牛乳 or ヨーグルトは1日1回
- ・ 間食（お菓子、菓子パン、甘い飲み物）は控える



《身体を動かす習慣をつける》

- ・ 1日30分の運動を心がける
 - ・ まずは歩く習慣をつける ☆5分からスタート〇(^-^)〇!
 - ・ 家の周りを歩く
 - ・ 遠くに駐車して、お店まで歩く
 - ・ 家事をてきぱきと行う
 - ・ ストレッチを行う
 - ・ その場でもも上げ
 - ・ 階段を使う
- 消費エネルギーは少なくとも、筋肉をつけて代謝を上げることが大切になります!



適切な食事と毎日の運動で標準体重を維持しましょう。

