



胃がんについて

『日本人に多い胃がん』

近年がん治療は進歩しています。しかし、がんにかかる方の数は年々増えており、亡くなる方の数も毎年増加しています。鳥取県で、平成20年に死亡された方のうち約3割が、がんによるものでした。

現在、がんによる死亡数で一番多いのは肺がんですが、罹患率は胃がんの方が多くなっています。胃がんは特に日本人に多いがんと言われていますが、**早期発見・早期治療**を行うことによって死亡率を減らすこともできます。

死亡者数（鳥取県）



がんによる死亡の中でも多いのは...

- 1位：肺がん ... 382人
- 2位：胃がん ... 280人
- 3位：大腸がん... 248人

データ：平成20年鳥取県

こんな人は注目！！

- ストレスが多い
- 非ステロイド消炎鎮痛剤を服用している
- 強いお酒をよく飲む
- たばこを吸っている
- 胃がんの家族歴、委縮性胃炎の既往がある

『集団検診ではこんな検査が行われます』

胃がん検診は、胃がんによる死亡を減少させるために行われます。わが国で行われた研究によると、胃がん検診を受けることによって**胃がんの死亡の危機を50～60%減少させる**といわれています。

集団検診でのエックス線検査はスクリーニング（ふるい分け）の健診として実施されています。**早期発見**をし、疑わしい所見があった場合には、精密検査として内視鏡検査の受診を促して、**早期治療**につなげることを目的としています。

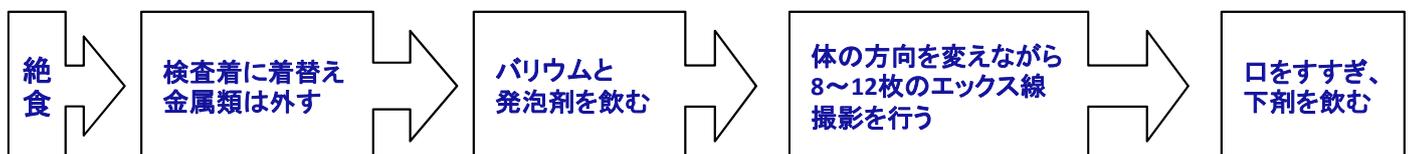
集団健診を受診される方の中には、健診を受けるたびに精密検査の通知を受ける人もいます。そんな時は、「以前にも調べたから大丈夫」と決めてかからず、安全確認のつもりで精密検査を受けてください。（集団健診で所見が見られても、精密検査では異常がないと判定される場合もあります。）

なお、鳥取県保健事業団健診センター（富安）では内視鏡検査も実施しています。しかし、この内視鏡検査もスクリーニングの為の検査として行われています。精密検査の通知が来た場合には、医療機関でより詳しい検査をお勧めします。

胃エックス線検査の流れ



鳥取県保健事業団の集団検診で行われている胃エックス線検査の流れは下の図のように進められていきます。受診される時の参考にしてください。



胃がん検診 Q&A



Q1 検査にバリウムを使うのはなぜ？

A1 エックス線検査は、体にエックス線を照射し、通り抜けたエックス線をフィルムに写し出します。胃などの臓器は、エックス線が通り抜けてしまうためにはっきりと写りません。そこで、バリウムと発泡剤を飲むと、バリウムの部分は白く、発泡剤から発生したガスは黒く写ります。そのコントラストで、胃の内壁を詳しく写し出すことができます。これを「**二重造影法**」といいます。

発泡剤を飲むと、げっぷをしたくなりますが、げっぷをするとせっかく膨らませている胃がしばんでしまうので我慢してください。

Q2 検査前の飲料やたばこがいけないのはどうして？

A2 胃がん検診で一番つらいのは、検査直前まで絶食させられることですよね。牛乳やジュース、ガム、たばこまでも我慢するように言われてしまいますが、これにもちゃんと理由があります。

「飲み物なら構わないのではないかな？」と思う人もいるかもしれませんが、牛乳やジュース、ガムなどの成分によって検査に支障がでます。また、たばこも血管を収縮させバリウムの付着が悪くなり、小さな病変が写らないなど、検査結果に影響を及ぼすことがあります。年に1回の検査を有効なものにするためにも、検査前は喉を湿らす程度の水以外は我慢をお願いします。

Q3 検査中に台を倒したい体を回転させるのはなぜ？

A3 バリウムと発泡剤を飲むと、胃の中では発泡剤から発生した炭酸ガスで胃が膨らみ、バリウムが内壁の方へ押しやられて付着します。**二重造影法**では内壁をはっきりと写し出すため、まんべんなくバリウムを付着させる必要があります。そのために台を動かしたり、体の向きを変えることでバリウムを胃の中で動かし、内壁全体にいきわたるようにしています。

栄養コーナー

胃の調子がよくない時は…

おかずにキャベツを使ってみませんか？

キャベツは**ビタミンU**が豊富!!

●ビタミンUは別名キャベジンともいい、胃腸の粘膜の修復に必要なタンパク質を合成する働きがあるビタミンです。胃・十二指腸潰瘍の治療・予防に有効で、キャベツの他にレタスやセロリにも多く含まれています。

熱には弱いので、生で食べるか短時間の加熱調理にすること。また、煮込み料理の際にはスープも飲んだり、片栗粉を入れてあんかけにして食べるなど工夫しましょう。

選び方・保存

冬キャベツ…外葉が濃い緑色で、巻きが固く重量感のあるもの

春キャベツ…みずみずしい緑色で、巻きがゆるく葉が柔らかいもの

保存は、カットしてあればラップをはずして中の蒸気を逃がしてから再び包んで野菜室へ。

胃に優しいキャベツと消化のよいお豆腐の簡単おかず

くずし豆腐の炒め物 (2人分)

1人分 1杯[※] -183Kcal 食塩相当量2.1g

材料：木綿豆腐 … 1丁 (約300g)
ごま油 … 小さじ1
キャベツ … 2枚
たまご … 1個
めんつゆ (濃縮タイプ) … 大さじ3 (濃くなりすぎないように注意しましょう。)

下準備：キャベツ…大きめの一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで約2～3分加熱する。
(芯も薄切りにして使いましょう)

たまご …といておく
豆腐 …水気を切る

作り方： 1. フライパンにごま油を熱し、豆腐を大きめに崩しながら加えて軽く炒める。
2. キャベツ・といておいた卵を加え、卵に火が通るまで炒める。
3. 最後にめんつゆを加え、軽く混ぜてできあがり。

☆お好みで青ネギやかつお節を振りかけても。ただし、胃の調子が悪いときは控えましょう。

