

# 原因除去でがん予防しよう!

KUMANICHI  
Medical  
Net

さまざまながんの中には、がん細胞発生の要因が分かっていたものがあります。今回紹介する食道がん・胃がんがそうです。がんを予防し、早期発見につながる日常の心得について、尾田胃腸内科・内科の尾田恭先生に聞きました。

## アルコール代謝能力 ピロリ菌に注意必要

食道がん発生の要因は、一人一人のアルコール代謝能力の違いと喫煙だとされています。一般に飲酒の量が多いと、それだけ危険度は高まるのですが、毎日1、2合ビールでは中瓶1、2本の晩酌をする人にも食道がんが発生します。その理由について、最近の研究によると体内のアルコール代謝酵素が弱い人の飲酒は、強い人の多量の飲酒と同じ影響があるということが分かってきました。

てはいかがでしょう。胃がんでは、年間5万人もの日本人が命を落としています。近年は減少傾向にあるものの、日本人の死因の第2位です。

### 減塩の心掛けを

胃がん患者の多さは、東北や歌山地方など、塩分摂取量の多い地域と重なります。米国の調査でも、冷蔵庫の普及によって、食品を塩で保存する必要がなくなり、胃がんが減少したことが報告されました。これまでの調査研究を総合すると、過剰な塩分摂取は、がん発生の一つの要因と思われる。

胃がん患者の多さは、東北や歌山地方など、塩分摂取量の多い地域と重なります。米国の調査でも、冷蔵庫の普及によって、食品を塩で保存する必要がなくなり、胃がんが減少したことが報告されました。これまでの調査研究を総合すると、過剰な塩分摂取は、がん発生の一つの要因と思われる。

### 「休肝日」設けて

日本人の場合、2人に1人(45%)は、アルコール代謝酵素が弱いのです。以前はお酒を飲むとすぐに、顔が赤くなって酔っていた人がそうです。ですから、そんな人が徐々に強くなると、毎日お酒を飲むようになるに注意です。思い当たる人は、「休肝日」を設けて

### 胃炎からがんへ

1983年、胃に感染するピロリ菌が発見されました。胃では強い胃酸が分泌されますが、ピロリ菌は胃の中の胃壁に取り付いて、

ピロリ菌は、現在では胃がんの主因とされています。一度胃がんにかかった人からピロリ菌を排除すると、2度目の胃がん発生を抑制できることが分かったからです。ピロリ菌に感染しているかどうかは、高解像度内視鏡を使った検査や息(呼気)の検査などで分かります。ピロリ菌の排除(除菌)は、今では薬によって可能になっています。

## 検診後対策早期に

胃の中の胃壁に取り付いているピロリ菌に対して、最近ではヨーグルトが有用なことが知られてきました。ヨーグルトに含まれる数種の乳酸菌がピロリ菌の活動を抑制し、胃炎の原因を緩和するのです。ただし、乳酸菌ではピロリ菌の排除までできません。やはり、

胃がんを予防するために確実なのは、完全に排除することです。現在では、抗生剤を1週間ほど内服することで、約8割の確率で排除できるようなになりました。ただ、ピロリ菌排除の保険適用は、胃・十二指腸潰瘍の患者に限られています。そこで、

関係学会では、胃がん予防のための保険適用を国に申請しているところです。以上が食道がん・胃がんを予防するための情報ですが、加えて、検診などを通して内視鏡検査での早期発見、早期治療につながることも大事です。自分の体のことは自分で守るよう心がけたいものです。次週は、大腸がんの予防法を紹介いたします。



尾田胃腸内科・内科 院長・医学博士  
尾田 恭氏

おだ・やすし 1987年熊本大学医学部卒業。国立がんセンター中央病院、同東病院を経て、1997年熊本地域医療センター内視鏡部医長。2002年服部胃腸科副院長、2005年同院長。2009年9月尾田胃腸内科・内科を開業。2007年から熊本大学医学部消化器内科非常勤講師も務める。

**尾田胃腸内科・内科**  
院長 尾田 恭 日本消化器内視鏡学会認定指導医

●診療科目 **胃腸内科・内科・内視鏡内科・内視鏡外科**

●診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前8:30~午後12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後6:00	○	○	○	○	○	○

～午後3:00  
～午後7:00

診察・検査は毎日実施(○火、金の午後は内視鏡手術を優先させていただきます)

●休診日 日曜日・祝日・土曜日の午後

お車でお越しの際は、JA熊本市駐車場のACTY熊本1の駐車場をご利用ください。(無料券発行)

〒860-0812 熊本市南熊本1丁目9-25 ACTY熊本2F FAX096-375-0029

**TEL096-375-0028**(診療予約番号)