

# 胃がん



執筆：笹月 静 国立がん研究センター  
がん予防・検診研究センター

# 胃がんは増えているの？ 減っているの？

がんで亡くなる人は毎年増え続けています。2011年のがん死亡者数は1985年の約2倍にも上ります(図1, 2)。その原因のひとつは日本人口の高齢化にあります。がんは加齢とともに増えてくる病気の一つなのです。では、年齢

の影響を調整(年齢調整死亡率; 図3、4)するとどうでしょう。胃がんは減っているがんの一つと言えます。昔と比べると減りましたが、それでも死亡数は男性の2位、女性の3位です。まだまだ注意が必要ながんと言えるでしょう。

図1 部位別がん死亡数 男性

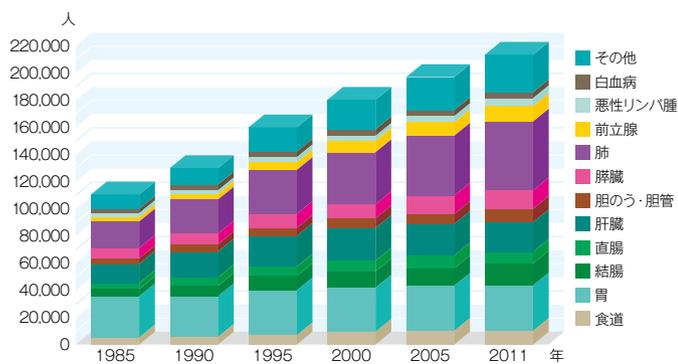


図2 部位別がん死亡数 女性

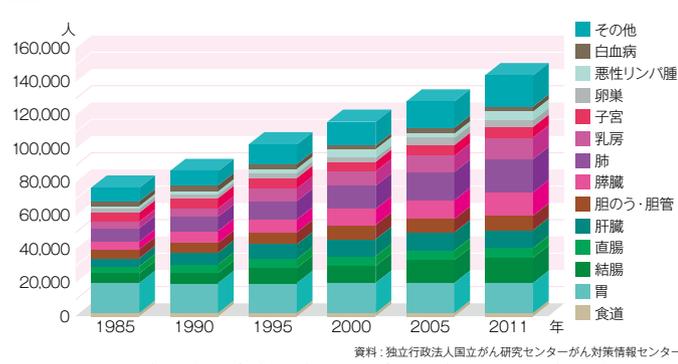


図3 部位別年齢調整死亡率 男性

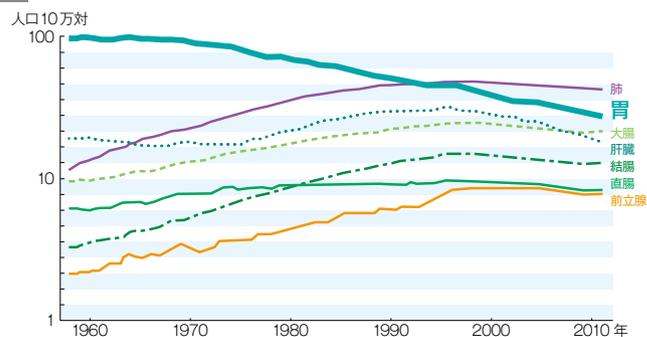
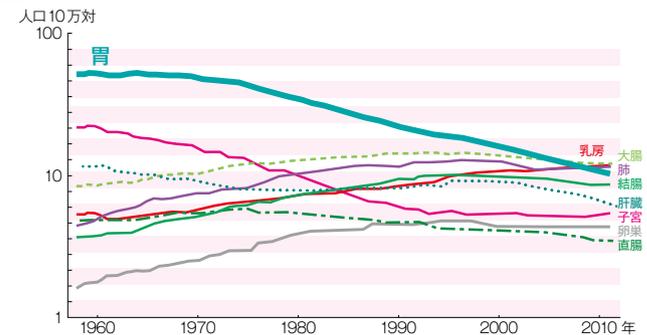


図4 部位別年齢調整死亡率 女性

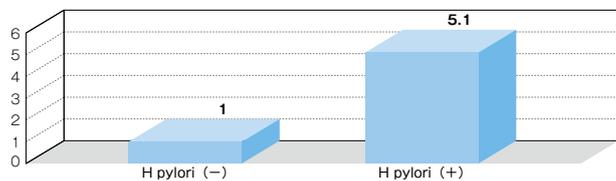


# 胃がんにはどうしてなるの？

加齢もがんの原因の一つですが、他に胃がんと関係するものはあるのでしょうか。なぜ、どういう人が胃がんになりやすいのでしょうか。胃がんの危険因子として最も重要とされているのはヘリコバクター・ピロリ菌感染です。国際的ながん研究機関もこの菌の発がん性について認めています。また、国内の研究からも、ピロリ菌陽性者では陰性者に比べてその後発生する胃がんのリスクが5倍以上であることが示されています（図5）。ピロリ菌は胃の粘膜内にすみつき、その後進行すると胃の粘膜の萎縮をひ

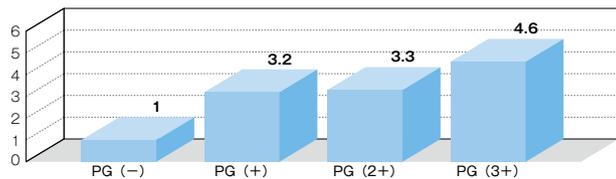
き起こします。これが慢性化すると慢性胃炎の状態となり、胃がんに進展しやすくなってしまいます。萎縮性胃炎は内視鏡などで直接みることによって分かりますが、ペプシノーゲンという血液の値を測ることによってもその度合いを調べることができます。萎縮性胃炎の度合いが強いほど、胃がんになりやすいことが分かりました（図6）。

図5 ヘリコバクターピロリ菌 (H.pylori) 感染と胃がんのリスク



(出典:Sasazuki S et al. Can Epidemiol Biomarker Prev 2006)

図6 ペプシノーゲン(PG)値に基づく胃の萎縮の度合いと胃がんのリスク



(出典:Sasazuki S et al. Can Epidemiol Biomarker Prev 2006)

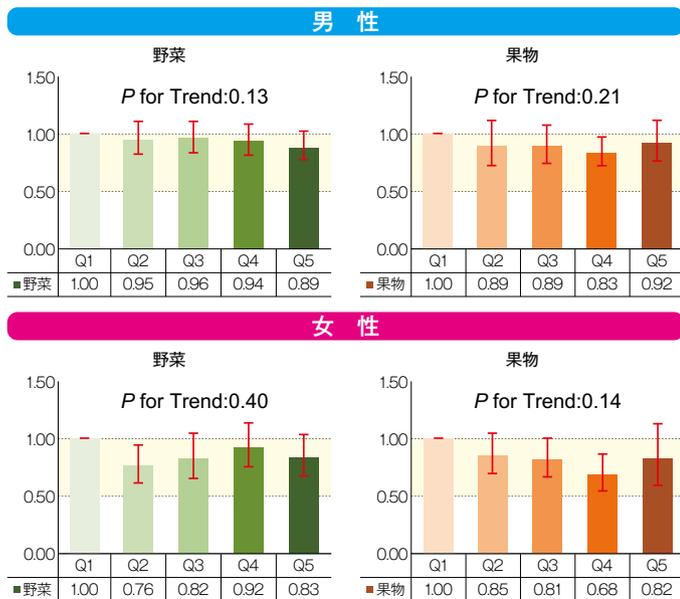


# ピロリ菌が胃がんの原因のすべて？

では、ピロリ菌が胃がんの原因のすべてでしょうか？—いいえ、違います。いわゆる感染症と違って、がんはたくさんの原因が長年積み重なってできますので、感染者のすべてが胃がんになるわけではありません。喫煙や塩からい食事なども胃がんのリスクを上げてしまいます。一方、野菜・果物をとる人では胃がんのリスクが低いというデータもあります。国内の4つのコホート研究を統合した19万人のデータによると、

野菜・果物全体としては胃がんとの間にやや予防的な傾向はあるものの、はっきりしていません（図7）。ただし、ピロリ菌と関連があるといわれている胃の下3分の2のがんに限ってみると、男性の場合、野菜を多くとっているほど胃がんのリスクは低いことが示されています（図8）。

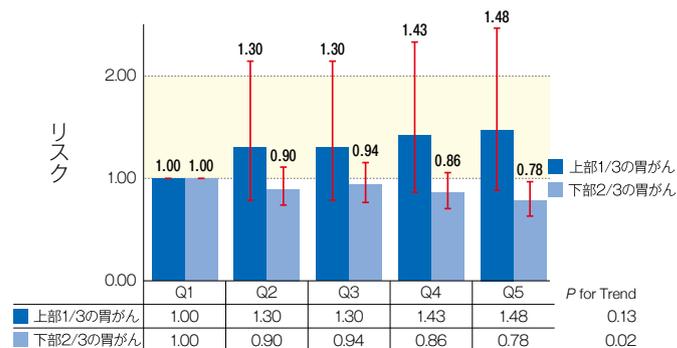
図7 野菜・果物と胃がんのリスク-19万人の統合データより-



摂取量 Q1 低→ Q5 高

(出典: Shimazu T et al. Ann. Oncol. 2014.25.1228-33)

図8 野菜と部位別の胃がんのリスク-19万人の統合データより-



摂取量 Q1 低→ Q5 高

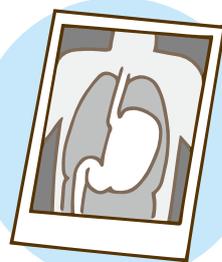
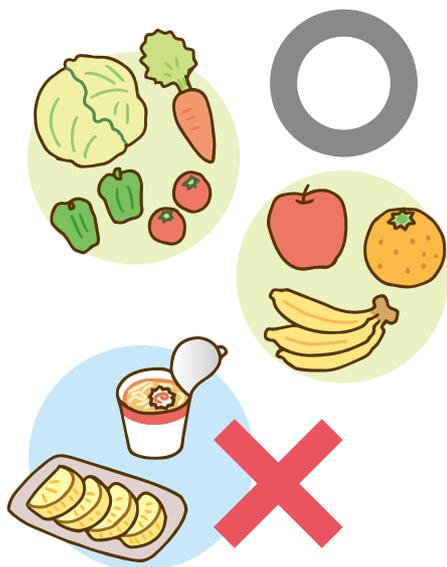
(出典: Shimazu T et al. Ann. Oncol. 2014.25.1228-33)

# 胃がんにならないためには

では、将来、胃がんにならないようにするにはどんなことに気を付けたらよいのでしょうか。ピロリ菌感染が胃がんの原因のすべてではありませんが、陰性の方が陽性の人に比べて胃がんの危険性がずっと低いのは間違いありません。何らかの胃の症状がある人は特に、一度感染の有無を調べるのは有効でしょう。陽性だった場合に除菌療法（薬を飲むことによってピロリ菌を取り除くこと）を行うかどうかは、内視鏡などで実際に胃の状態を見てからの判断になります。医師とよく相談するとよいでしょう。また、感染の有無にかかわらず、喫煙は胃がんのリスクを高めますので、たばこを吸わないことが大

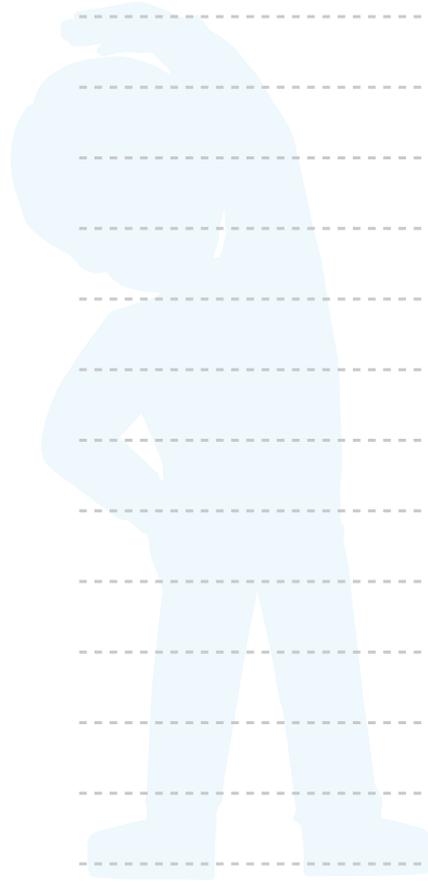
切です。食生活では高塩分の食品をとりすぎないことや、野菜・果物を積極的にとることが奨められます。こういった生活習慣は胃がんのみならず、他のがんや循環器の病気の予防に有望なものもありますので、積極的に取り組むことが望まれます。

胃がん検診については従来のX線を中心とした検査から、内視鏡やピロリ菌感染を考慮した方法など、新しい動きが出てきています。よりリスクが高い人にしぼった効率的な方法が模索されているのです。検診を受けるときにはきちんと説明を理解し、わからないことや疑問に思ったことは聞くようにしましょう。





×モ



# がんを防ぐための 新12か条

あなたのライフスタイルをチェック  
そして今日からチェンジ!!

---

**1 条** たばこは吸わない

---

**2 条** 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

---

**3 条** お酒はほどほどに

---

**4 条** バランスのとれた食生活を

---

**5 条** 塩辛い食品は控えめに

---

**6 条** 野菜や果物は豊富に

---

**7 条** 適度に運動

---

**8 条** 適切な体重維持

---

**9 条** ウイルスや細菌の感染予防と治療

---

**10 条** 定期的ながん検診を

---

**11 条** 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

---

**12 条** 正しいがん情報でがんを知ることから

---

発行 公益財団法人 がん研究振興財団

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内  
TEL.03-3543-0332 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>