

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## 胃がんを予防するためには

胃がんは昔から日本人にとって身近な病気の一つですが、近年の研究で「予防できるがん」としての側面が強まっています。ちなみに欧米では胃がんは稀な疾患です。日々の生活習慣を見直し、リスクを最小限に抑えるためのポイントをまとめました。

### 01 胃がんの原因

日本人の胃がんの原因の約95%以上は、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の感染によるものと言われ、ピロリ菌に感染していなければ、胃がんは欧米と同様に稀な疾患になります。5歳くらいまでに感染すると定着して胃の粘膜に慢性的な炎症を引き起こし、長い年月を経て癌化のリスクを高めます。それ以降に感染しても免疫応答や胃酸の影響で基本的に定着せず、萎縮性胃炎にならず癌化リスクを上昇させません。感染経路として昔は井戸水などが考えられていましたが、現在は経口感染(親からの口移し、スプーンなどの共有)が主体のようです。

### 02 胃がんの予防

**ピロリ菌除去** まずは検診で感染の有無を調べ、陽性の場合は除菌療法をうけることが最も効果的な予防策です。健康保険を使用して除菌を行うには、半年以内に内視鏡検査を受け、慢性胃炎(萎縮性胃炎)・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに罹患していると診断される必要があります。除菌療法は3種類の薬を1週間内服するというもので、9割以上が除菌に成功します(保険治療では2回までできます)。除菌が成功すれば胃がん罹患リスクが半分位低下するので、学会もピロリ除菌を勧めています。(参照国立がん研究センターヘリコバクター・ピロリ菌除菌と胃がんリスク)

**生活習慣の改善** 塩分の摂りすぎは胃がんのリスクを高める、という結果が報告されています。漬物、塩辛、干物などの加工品を控え、だしや酸味を活用して減塩を心がけることが大事です。また喫煙は胃粘膜の血流を悪化させ胃がんのリスクを確実に高めるので、禁煙することが重要です。

**定期的な検診** 予防を徹底しても胃がんのリスクをゼロにすることは困難ですが、早期に発見できれば内視鏡治療などで完治が十分に期待できる疾患なので、定期的に胃の検査を受けることをお勧めします。なお「バリウム検査」よりも「内視鏡検査(胃カメラ)」の方が胃がん発見率は2~3倍高いです。

胃がん予防は、「ピロリ菌の除去」「減塩」「検診」の3本柱が基本です。特にピロリ菌除菌と定期的な検診は、科学的根拠に基づいた非常に有効な手段です。ご自身の健康を守るために、まずは一度、専門の医療機関で検査を受けることから始めてみてはいかがでしょうか。(新宿西口センター医師:竹内 雅文)



ピロリ菌の除去

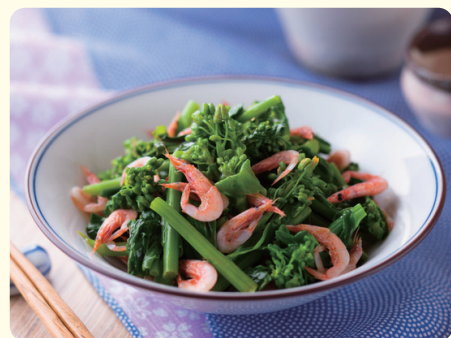


減塩



定期検診

### 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 59kcal

たんぱく質.....6.6g 炭水化物.....8.2g  
脂質.....0.5g 塩分.....0.9g

### だし汁の旨味で塩分カット 菜の花と桜エビのお浸し

#### 副菜

主食

主菜

菜の花のほろ苦さと桜エビの旨味を生かした春らしいお浸しです。桜エビはだし汁で戻すことで旨味と香りを豊かにし、醤油の使用量を控えて減塩しつつ、満足感のある味わいになります。本レシピでは鰹節のだし汁を使用していますが、昆布や煮干し、干し椎茸などでも代用可能です。この方法は様々な料理に応用することができます。

#### 材料(2人分)

- 菜の花.....1束
- 乾燥桜エビ.....大さじ3
- だし汁.....150ml
- 醤油.....小さじ1.5
- みりん風調味料.....小さじ2
- 塩(下茹で用).....少々

#### だし汁

- 鰹節.....30g
- 水.....1L

※このだし汁のうち150mlを使用する

#### 作り方

- 【下準備】
- ① 鍋に水1Lを入れて沸騰させる。
  - ② 沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。
  - ③ 鰹節が鍋底に沈むまで1~2分ほど置く。
  - ④ ザルやキッチンペーパーでこし、だし汁を取る。
- ① 桜エビをだし汁150mlに20~30分浸して戻す。
  - ② 菜の花は切り口を落として洗い、茎とつぼみに分ける。
  - ③ 鍋で水を沸かし、沸騰したら塩少々を入れ、茎を1分、つぼみを30秒茹で、冷水に取って水気を絞る。
  - ④ ①に醤油・みりん風調味料を加え、菜の花を浸して器に盛る。