

12月11日は胃腸の日

～ 胃腸を守り 健康な今を 未来にも ～

胃（1）に（2）良い（11）の語呂合わせから、12月11日は「胃腸の日」です。師走にこの一年間を振り返ったとき、大切な胃腸に負担をかけてきたことを思い、胃腸へのいたわりの気持ちを持つ日です。

今回は、「胃腸の日」にちなんで、定期的に胃や腸の検診を受けることの大切について、さいわい内科消化器クリニックの藤田朋紀医師にお話を伺いました。

早期発見で治る病気

日本では、毎年胃がんで約4万人、大腸がんで約5万人の方が亡くなられています。

しかし、胃がんも大腸がんも早期発見できずに、進行がんになってしまうと治すことは困難ですが、早期に発見できれば治る病気です。

早期に発見するためには、どれだけ胃がんや大腸がんになりやすいかのリスク判定をする必要があります。

胃はピロリ菌が危険

胃がんは、胃の中にピロリ菌がいるかどうかで大きくリスクが変わります。1回胃カメラを受けると、ピロリ菌が入ったことがあるかないかがわかり、リスク判定ができるので、経過観察の方法が変わります。胃カメラで見て胃にピ

ロリ菌がいなければ、胃がんのリスクは非常に低いので、検査を受けるのは3～5年に1回程度で良いです。

ピロリ菌がいた方は、胃がんになるリスクが高いため、除菌をした方が望ましいと思われます。

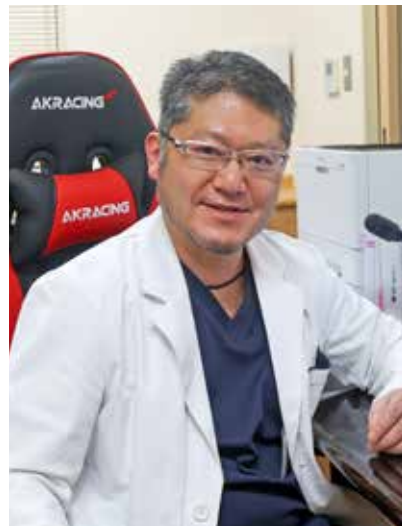
皆さんよく間違えているのが、ピロリ菌に感染していたけれど、除菌をしたからもう胃がんになる心配はないということです。

ピロリ菌は、0～5歳の免疫機能が発達していない幼少期に胃に居着きます。例えば、50～60歳でピロリ菌を除菌する治療をしたとしても、50～60年の間ピロリ菌によって胃がんになりやすい胃にされてしまいます。感染がわかった時点でピロリ菌を除去しても、それまでより胃がんになりやすい胃にはならないだけで、すでに「胃がんになりやすい状態」になっています。

ですので、ピロリ菌を除菌したあとも、1年から2年に1回程度、

定期的に胃カメラを受けることが大切です。

ちなみに50代ではピロリ菌のいる確率がだいたい30%くらいで、65歳を超えると40%以上になります。昔は井戸水をみんなで飲んで、食事にも使っていたことから、井戸水にいたピロリ菌によって親子揃って感染するというケースが多くありました。同じ環



さいわい内科消化器クリニック
藤田 朋紀医師

町のがん死亡者数

当別町の令和4年人口動態調査死因別死亡数では、がんが第1位です。

また、がんによる死亡の部位別内訳では、胃が第2位、大腸が第3位で、合わせると全体の約四分の一を占めます。

町では、定期的な健康診断やがん検診の受診を推奨しており、特に40歳以上の方には積極的な受診を呼びかけています。

早期発見があなたの命を救います。そろそろと思っている検診、受けてみませんか？

町で受けられる検診・検査

健診の種類	対象	料金	料金
		一般・後期高齢者医療の方	当別町国保の方
胃がん検診 バリウム	50歳～	1,600円	900円
胃がん検診 胃内視鏡(胃カメラ)	50歳～	3,000円	3,000円
大腸がん検診 便潜血	40歳～	800円	500円
ピロリ菌検査	中学2年生 本人および保護者が同意した場合、学校で行う健診の尿検査を利用	指定された期間内であれば、一次検査・二次検査・除菌・治療後の除菌判定の判定は無料。 症状により薬剤や検査等の自己負担が発生することもあり。	



町の健康診査



ピロリ菌検査

各種検診・検査の詳細は、左記QRコードから町ホームページをご覧ください。
保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）へお問合せください。

境にいる人は同じリスクを持っているので、親や兄弟にピロリ菌がいた、胃がんになった人がいる場合は、自分もリスクを持っている可能性が高いです。このような要因がある場合は、より積極的に検査を受けた方が良いでしょう。

周りにリスクの高い人がいない場合でも、胃が痛い、もたれる、ムカムカするなど胃になんらかの症状があるときに検査を受ける機会だと思います。

大腸はポリープに注意

大腸がんのリスクは、ポリープがあるかどうかです。あった場合は、たくさんあったのか、大きいものがあったのかが問題になります。

ポリープが見つかったら、2年に1回、大腸がんに近いような大きいポリープや10個以上のポリープであれば、毎年検査を受けた方が良いでしょう。ポリープがない

場合は、大腸がんの危険性は低いので、3～5年に1回程度の検査で良いでしょう。

大腸には遺伝要因があり、親や兄弟が大腸がんになった、ポリープがあったという場合は、危険性が高いです。

また、環境要因として、欧米の食事に近づいてきたことからポリープが多くなったと言われていますが、大腸がんは様々な要因が複雑に絡み合っており、胃にとってのピロリ菌、食道にとってのお酒やタバコといった明確なリスクはありません。

日々の食生活が大切

胃腸の健康を保つために大切なことは、規則正しい食生活です。

野菜を多く摂取する、油分の多い食事は避ける、アルコールは適度に。また、ピロリ菌がいる胃に塩分が多くなると胃がんのリスクがさらに高まるので、塩分は控え

ましょう。ただ、年末年始のように楽しむときは楽しんで良いと思います。かと言って、それをずっと続けてしまうと身体を壊すので、時々にしましょう。日々の積み重ねが大切です。

まずは検査を！

今までの内容から、胃も大腸も1回検査を受けましょう。

大腸カメラは40～50代くらいで良いのですが、胃カメラは若ければ若いほど良いです。

検査を受けてリスク判定をすることで、今後の胃がん・大腸がん で死なないための人生の設計図ができます。

当別町民を胃がん・大腸がん で亡くならせないことを目指しています。

気になる症状がある方はもちろん、症状がなくて自分が大丈夫か不安な方も気軽に相談に来てください。