

胃癌(がん)の予防

高沢胃腸科外科 高沢 泉先生

胃癌は、近年、減少傾向にあるものの依然頻度の高い癌である。

わが国の胃癌の特異な地理的分布や、ハワイ在住の日系二世の胃癌死亡率が日本に住む日本人より少ないなどの事実から、胃癌の発生要因として食事の影響が大きいことが示唆され、疫学的にも証明されている。

これまでに胃癌の危険因子とされてきたものには、塩辛い食品(塩干魚介類、漬物など)、肉、魚の薫製、焼き魚などがある。これらを摂取する事により、体内での発癌性の強いニトロソアミンが生成され胃癌発癌の第一ステップとなるDNAの構造変化を引き起こすと考えられている。食品以外では喫煙習慣が胃癌のリスクを高めていることが明らかになっている。また最近では、胃の中に住む細菌であるヘリコバクター・ピロリと胃癌発癌の関係も重要視されている。

胃癌の発生を抑制する物質もいくつか知られている。これらには、牛乳、乳製品、緑黄色野菜、新鮮な果実などがあげられる。さらに詳細にみると、ビタミンA、C、E、などが胃癌のリスクを下げる事が分かっている。ビタミンAは緑黄色野菜や牛乳に豊富に含まれており、動物実験ではビタミンAの投与により発癌が抑制されることが証明されている。また、新鮮野菜や果実に多く含まれているビタミンCは体内でのニトロソアミン合成を阻害することが知られている。

まとめると胃癌の予防には「菜食禁煙・減塩飲乳」を実践するということになる。また胃の調子がおかしいなと感じたら、然るべき検査を受けることが「早期発見」につながり、胃癌で命を落とさないための広義の胃癌予防といえるだろう。