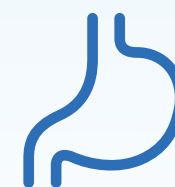




—— 安心のために ——
知っておきたい「胃がん」のこと



マイシグナル®を受検いただきありがとうございます。

今回の受検で胃がんの発症リスクが高いことを知り、
驚きと共に今後への不安を感じられた方も多いのではないのでしょうか。

「リスクが高いけれど、どうすれば？」

「次にどのような行動を取るべき？」

そんな方へ、マイシグナル®は少しでも力になりたいと思っています。

胃がんは早期に発見・治療できれば、

身体的・経済的負担も少なく、治癒する可能性も高い病気です。

しかし一方で、発見が遅れることでつらい症状が待ち受けていたり、

治療が難しくなったりする病気でもあります。

こういった胃がんを取り巻く事実を「よく知る」ことが、

胃がんと正しく向き合うための第一歩となります。

そして、これらを踏まえた上で、胃がんの発症リスクを下げる生活習慣や

定期的な検査が非常に重要であることをぜひ知っていただきたいと思います。

不安を取り除きたい、安心を手に入れたいあなたに、胃がんに関する情報誌をお届けします。

あなたに合ったがん対策を知り行動するために、本誌をご活用ください。

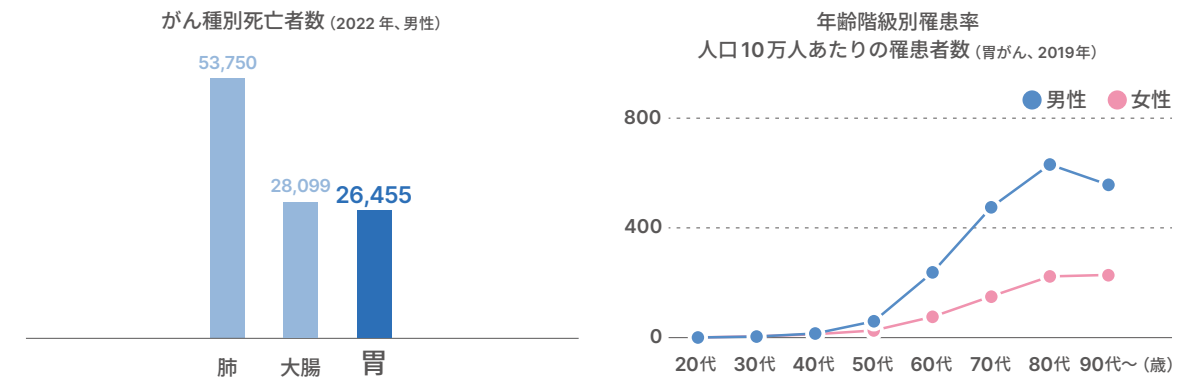


目次

がん基礎情報 P2
 早期発見 P3
 がんにならないための過ごし方 P4
 検査の流れ P5
 検査の特徴 P6

Q. 胃がんとはどのような病気でしょうか？

胃がんは、胃の壁の内側の粘膜細胞がなんらかの原因でがん化したものです。全がんの中で、胃がんは男性で第3位(27,771人, 2022年)、女性で第5位(14,548人, 2022年)のがん死亡者数となっており、特に男性で死亡率の高いがんと言えます。^{※1} また、罹患率も男性のほうが多く、50代後半から罹患率が上昇することがわかっています。^{※2} 加齢により、胃がんの発症リスクが高まることは事実ですので、気になる方はなるべく早く検査することをおすすめします。



Q. 胃がんの兆候として、どのような症状に気がつけたら良いのでしょうか？

胃がんを疑う症状には以下のようなものがあります^{※3}

| | | | | |
|----------|-----------|-----|----------|------|
| 胃痛 | 胃の違和感・不快感 | 胸やけ | 吐き気 | 食欲不振 |
| 食べ物がつかえる | 原因不明の体重減少 | 貧血 | 血便 (黒い便) | |

ただし、初期の胃がんでは症状が現れにくく、また、これらの症状があった場合でも、胃がんとは限りません。何か気になる症状がある場合には、医療機関を受診することをおすすめします。

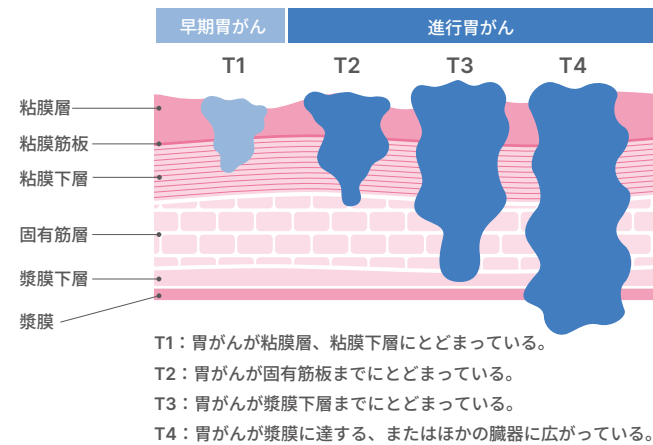
※1: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)
 ※2: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
 ※3: 国立がん研究センターがん情報サービス「胃がんについて」

胃がんは男性では50代後半から罹患率が上昇。
 気になる方は早めの検査行動や医療機関の受診をおすすめします。



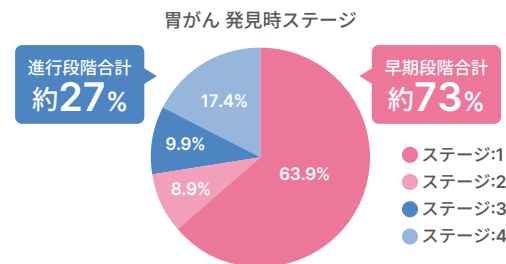
Q. 胃がんはどのように発症・進行するのでしょうか？

胃がんは、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の感染や塩分(食塩)の過剰摂取などにより、胃の細胞の遺伝子が傷つくことで発症します。生まれ持った遺伝子の異常によって胃がんのリスクが高い方もいるため、ダメージをできる限り避けることが重要です。初期の胃がんは症状がないことも多いですが、次第に増殖して大きくなり、全身に転移します。症状が出るころには、進行していることも少なくありません。腫瘍のサイズや転移の状況に応じて、1~4の4段階のステージに分類され、治療方法が決定します。*1



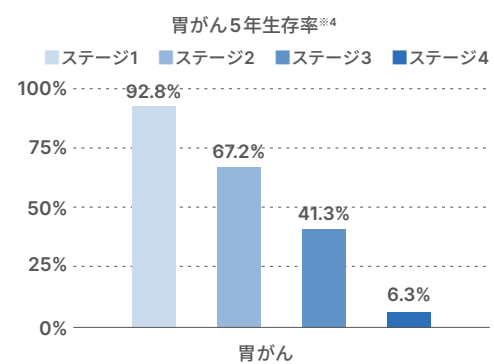
Q. 胃がんはどの病期(ステージ)で見つかることが多いのでしょうか？

胃がんはステージ1で見つかる方が約64%と多く、ほかのがんと比べて早期発見しやすいと言えます。ただし、初期の胃がんは症状が出てにくいことや、「スキルス胃がん」と呼ばれる非常に進行の早い胃がんもあることから、どれだけ早くがんを発見・治療できるかが特に重要です。たとえがんを発症したとしても、初期段階で発見できれば、開腹手術ではなく内視鏡で切除できる可能性が高まり、身体的・経済的負担も少なく済みます。早期発見のための行動を強くおすすめします。



Q. 各病期(ステージ)の予後について、くわしく教えてください。

胃がんは、ステージ1であれば5年生存率が90%以上であるものの、ステージ4の場合は6.3%と低くなります。初期段階であれば非常に予後が良いのが特徴です。初期の胃がんやスキルス胃がんは自覚症状が少ないため、がんにならないための生活習慣を整えるだけでなく、どれだけ早くがんを見つけられるか・治療を開始できるかが重要です。がんの早期発見のためには、体の状態を定期的にチェックすること、異常を感じたら速やかに適切な医療機関を受診することが大切です。



*1: 国立がん研究センターがん情報サービス「胃がん 治療」
*2: 国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録 全国集計(2021年)」
*3: 国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録_5年生存率集計報告書(2014-2015年)」

胃がんの早期発見はより良い予後・より体への負担が少ない治療につながるため、とにかく早く見つけるための行動が大切です。



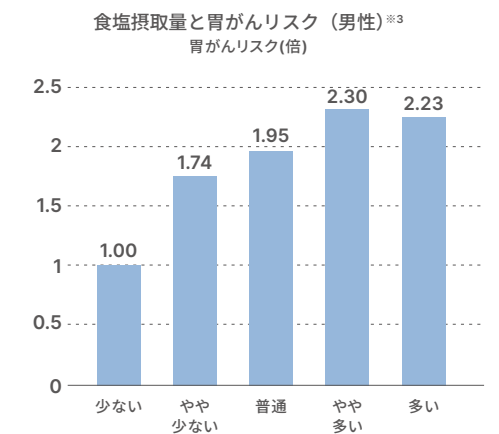
Q. 胃がんにかかりやすい人の特徴、危険因子にはどのようなものがあるのでしょうか？

胃がんのリスクを上昇させる危険因子として、以下が挙げられます。*1



【食塩摂取量、ピロリ菌と胃がんリスク】

胃がんのリスクを高める要因として食塩摂取量があります。日本人は、他国に比べて食塩の摂取量が多いことが報告されています。これは、しょうゆや味噌などの塩分量の多い調味料や、塩魚や干物・たらこなどの塩蔵食品を好んで摂るためです。*2そして、特に男性では、食塩摂取量の多いグループで胃がんのリスクが2倍になることがわかっています。*3「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食塩の摂取基準量を男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標として設定しています。*4例えば、ラーメン1杯で食塩を6~7g摂ることになるため、スープを飲まない・減塩タイプを選ぶなどすると良いでしょう。*2食品を選ぶときは、栄養成分表示を見て食塩の量を確認してみましょう。また、ピロリ菌の感染は5倍以上も胃がんリスクを高めます。*5ピロリ菌に感染しているかは、呼気検査や胃内視鏡検査などで調べることができるため、一度検査を受けることをおすすめします。もし陽性だった場合も、ピロリ菌は抗生物質を一定期間飲むだけで除菌できるため、早めの検査と治療が大切です。



*1: 国立がん研究センターがん情報サービス「胃がん 予防・検診」
*2: 厚生労働省「知っていますか?食塩のとりすぎ問題」
*3: 国立がん研究センター「食塩・塩蔵食品摂取と胃がんとの関連について」
*4: 日本人の食事摂取基準(2020年版)
*5: 国立がん研究センター「ヘリコバクター・ピロリ菌感染と胃がん罹患との関係」

栄養成分表示を確認し、食塩摂取量を気にするところから始めてみましょう。ジャンクフードやカップ麺の塩分の多さに驚くかもしれません。



検査の流れ

Q. 胃がんを発見するためにどのような検査を受ければ良いのでしょうか？

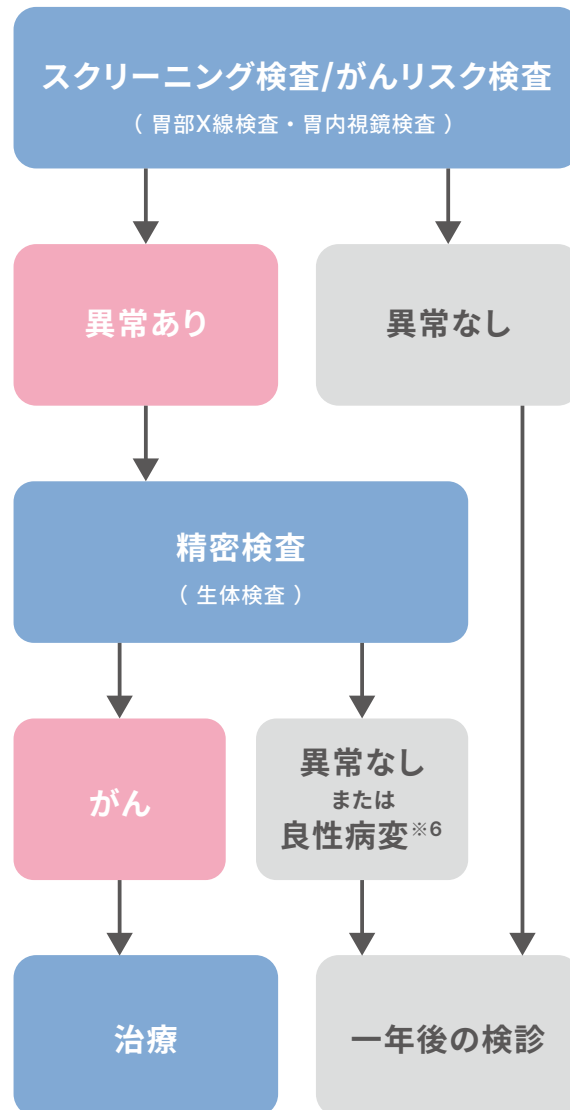
胃がんの検査は、大きく分けて「スクリーニング検査/がんリスク検査」と「精密検査」の2つがあります。

スクリーニング検査/がんリスク検査

胃がんの早期発見には、スクリーニング検査である胃部X線検査（バリウム検査）もしくは胃内視鏡検査（胃カメラ）が欠かせません。胃部X線検査や胃内視鏡検査は、医療機関のほか、職場の健康診断、地方自治体の胃がん検診、人間ドックなどで受けられます。胃部X線検査は40歳以上であれば年1回、胃内視鏡検査は50歳以上であれば2年に1回、地方自治体が行う胃がん検診を無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。^{※1}ただ、胃部X線検査では胃のわずかな変化を認識できず、見つけれられないこともあります。胃内視鏡検査では実際に胃の中をカメラで確認できるため、初期のがんも発見しやすいですが、喉の痛みや違和感など検査に伴う負担が大きいと感じる方もいます。そのため、マイシグナル・スキャンなどのがんリスク検査を組み合わせることが大切です。

精密検査

スクリーニング検査/がんリスク検査で異常が見つかった場合は胃内視鏡検査を行い、がんが疑われる部分を採取します。採取した組織を検査し、胃がんの確定診断を行います。^{※2}必要に応じて、CT検査、MRI検査、PET検査などの画像検査や腫瘍マーカー検査などを行い、総合的に病状を判断して治療方針が決定されます。胃がんの早期発見のために、まずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。



※1：日本医師会 がん検診とは
 ※2：国立がん研究センターがん情報サービス「胃がん 検査」

胃がんの各検査の役割を理解して、早期発見のためにもまずはスクリーニング検査/がんリスク検査を受けてみることから始めましょう。



検査の特徴

Q. スクリーニング検査/がんリスク検査の種類と特徴について、くわしく教えてください。

胃がんのスクリーニング検査/がんリスク検査の例として、4種類の検査を紹介します。

胃部X線検査[※]

背中から上腹部にX線（放射線の一種）を照射し、体を通じたX線の差によってできた濃淡の影を画像にする検査です。^{※1}放射線を吸収する性質を持つ「バリウム」を飲むことで、胃の形や粘膜などの状態が写りやすくなります。バリウムは少量ではあるものの放射線被ばくすること、稀にバリウムの誤嚥（ごえん）による肺炎やバリウムが排便されず腸閉塞が起こるリスクがあります。

ABC検査

血液を採取し、血液に含まれる物質を元にピロリ菌の感染状態や胃粘膜の萎縮の程度を判断し、その組み合わせで胃がんのリスクを判定する検査です。数mlの採血で検査ができます。^{※2}

胃内視鏡検査[※]

先端にカメラの付いた細長い器具（内視鏡）を口もしくは鼻から挿入し、食道から胃まで内部を確認する検査です。鎮静剤を使用することで、内視鏡挿入時の負担を軽減できます。
 ※市区町村が行っている住民検診に含まれています

尿検査

尿を採取し、尿に含まれる物質を元にがんのリスクを判定する検査です。体内にがんがあると、がんの種類によって増減する物質があります。例えば、マイシグナル・スキャンでは「マイクロRNA」という物質の変化を調べ、がん種毎のリスクを判定できます。健康保険は適用されませんが、自宅で簡単に検査することが可能です。マイシグナル・スキャンの検査キットが届いたら、尿を専用の容器に採取後、返送するだけで完了です。病院への予約や受診、検査前の食事制限も必要なく、検査結果も自宅に届きます。

これらのスクリーニング検査/がんリスク検査を受けることが、胃がん早期発見の第一歩です。少し億劫に感じるかもしれませんが、ぜひ一歩を踏み出してみましょう。お忙しい方は、手軽にできるマイシグナル®から始めてみるのも良いかもしれません。

| | 胃部X線検査 | 胃内視鏡検査 | ABC検査 | 尿検査 [※] |
|-----------|--|-------------------------------------|---|---|
| 検査の概要 | X線を使用し、胃、食道、十二指腸のがんの疑いや異常所見の有無を調べる | 胃、食道、十二指腸の粘膜の色や状態を確認することで、がんの疑いを調べる | 血液に含まれる物質を元に、ピロリ菌の感染状態や胃粘膜の萎縮の程度を調べることで胃がんのリスクを判定する | 尿中のマイクロRNAを抽出・測定し、AIによる解析を通じてがんリスクを判定する |
| 検査の方法 | 発泡剤、バリウムを飲み込んだ状態で、様々な角度から上腹部にX線を照射して撮影 | 先端にカメラの付いた細長い器具（内視鏡）を口もしくは鼻から挿入 | 採血 | 尿を採取して郵送 |
| 検査前の制約 | 食事制限あり | 食事制限あり | なし | なし |
| 身体的負担 | 検査後のバリウム排泄が必要、放射線被ばくあり | 喉の痛みや違和感 | 針を刺すため、若干の痛みあり | なし |
| 公費負担・保険適応 | 条件次第であり | 条件次第であり | なし | なし |

※マイシグナル・スキャンの場合

※1：国立がん研究センターがん情報サービス X線検査とは
 ※2：日本消化器がん検診学会 血液による胃がんリスク評価（いわゆる「ABC分類」）を受けられた方へのご注意

面倒かもしれませんが、胃がんのリスクが高い方・気になる方はまず検査を受けることから始めましょう。

