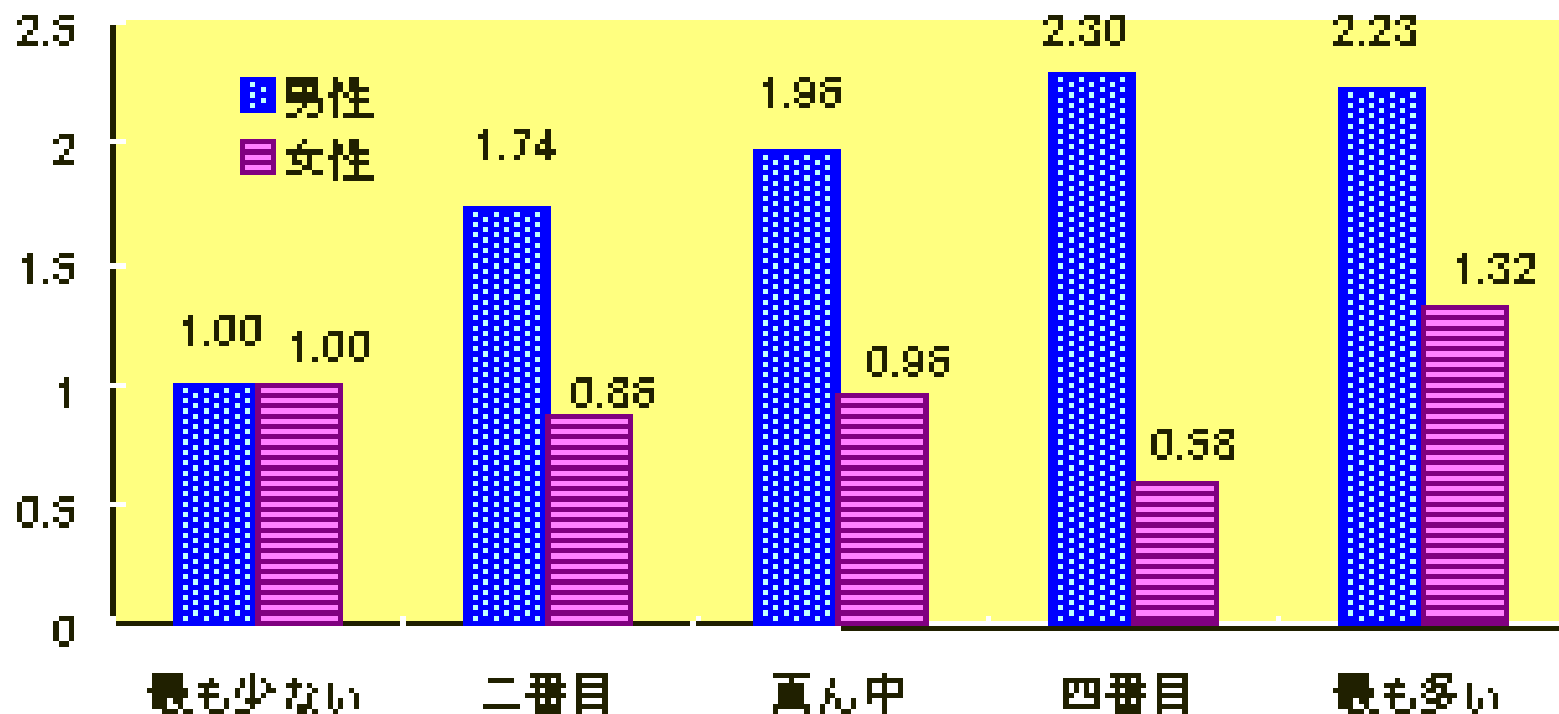


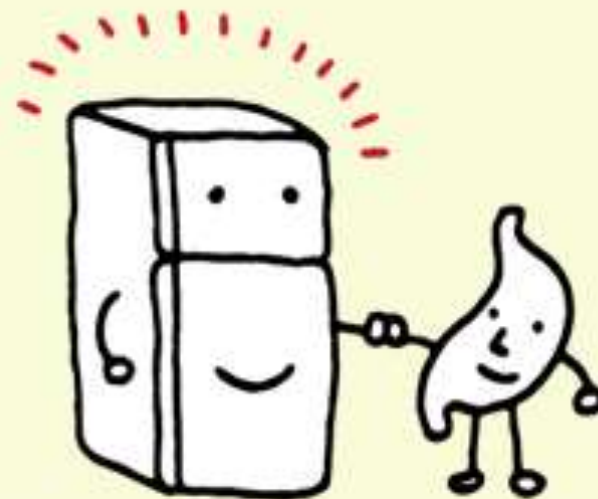
# 食塩摂取量と胃がんリスク



食塩摂取量

胃がんが減っている

冷蔵庫のおかげで  
胃がんが減っています。



がん対策推進企業アクション ホームページ

2005年の統計になりますが、前年より死亡数が減ったがんは、「胃がん」「子宮頸がん」「肝臓がん」の3つだけです。なぜ、この3つだけが減ったのでしょうか？衛生環境がよくなったためです。

胃がんは、塩分の高い食事やピロリ菌が原因に挙げられます。冷蔵庫が普及して、塩漬けする必要もなくなり、新鮮で清潔な食物を食べるようになって、減少し始めています。

# 大腸がんも食事によりリスクが高まる

## 大腸がんとの関連(国際評価)

証拠としての 確実性	予防要因	リスク要因
確実	身体活動	赤肉、加工肉、アルコール飲料(男性)、体脂肪、内臓脂肪、高身長
ほぼ確実	食物繊維を含む食物、ニンニク、牛乳、カルシウム	アルコール飲料(女性)

(世界がん研究基金など)

水溶性食物繊維の  
多い食品



不溶性食物繊維の  
多い食品



二種類の食物繊維を組み合わせると  
おなかスッキリ!

免疫機構を活性に保つ

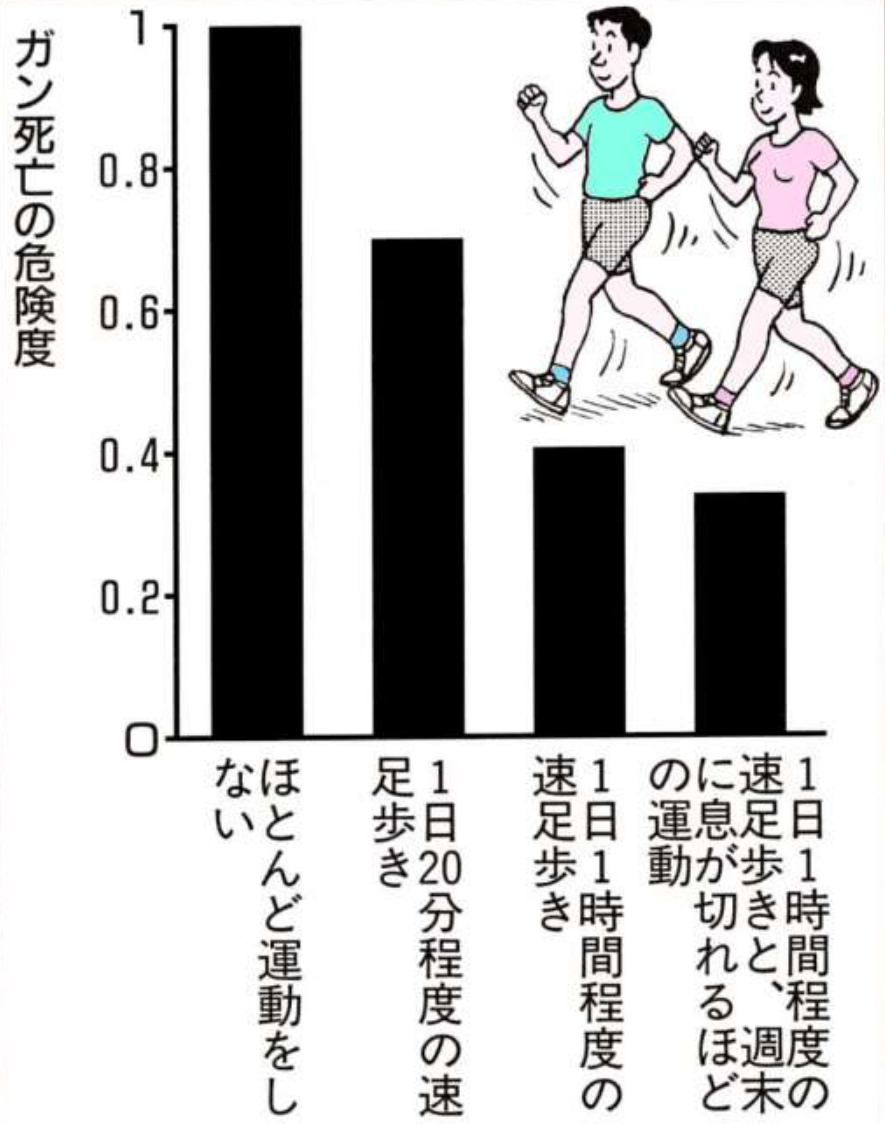
身体活動 >>>

## 7条 適度に運動

### 目標

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

# 運動とガンの死亡率



(東京ガス㈱健康開発センター調べ)

生活習慣とがんの危険性(世界がん基金 / 米国がん学会, 2007)

	肺	食道	胃	肝	大腸	乳	子宮
喫煙	↑↑ ↑	↑↑	↑	↑			↑
肥満 / 内臓脂肪		↑↑			↑↑	↑↑	↑↑
運動					↓↓	↓	↓
アルコール		↑↑		↑	↑↑	↑↑	
生鮮野菜		↓	↓		↓		
果物	↓	↓	↓		↓		
赤身肉 / 加工肉					↑↑		
塩			↑				
牛乳					↓		

(上向き矢印は危険性を上げること、下向き矢印は下げること、矢印の数は、確実性の高さを示す。)

## 適度にスポーツをする

- 体重管理だけでなく、、、
- 運動がストレスの適当なはけ口になると免疫力を高めることにもつながります。



細胞のコピーミスの防止、免疫機構の活性を保つ

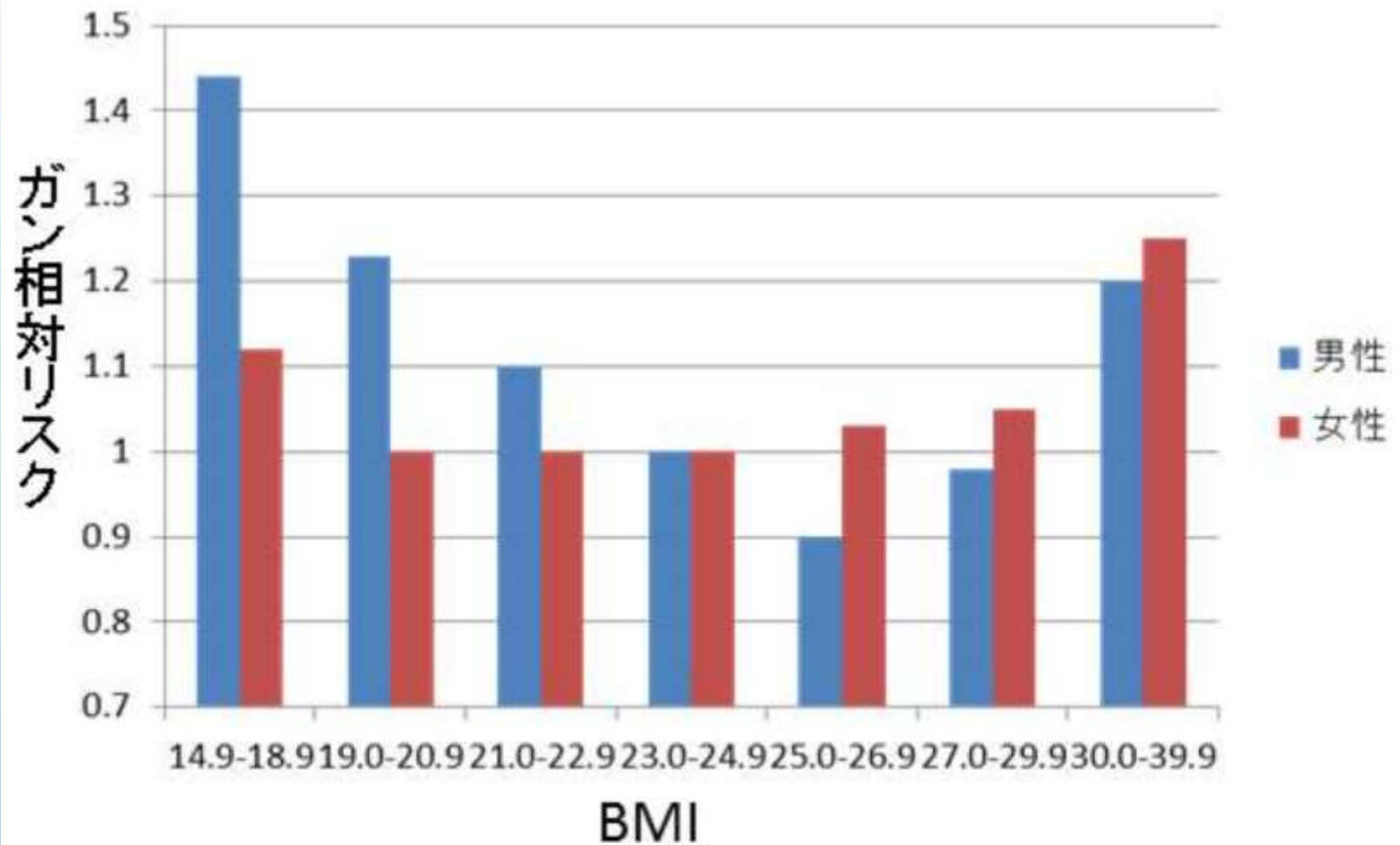
体形 >>>

8条

## 適切な体重維持

### 目標

中高年期男性のBMI（体重 kg / 身長 m<sup>2</sup>）で21～27、中高年期女性では21～25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。



痩せ過ぎ も 肥満 も よくない。

食べ過ぎ

飲みすぎ

肥満体質

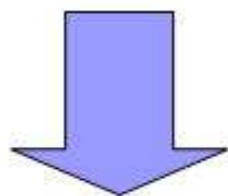
# 脂肪肝

肝臓に中性脂肪がたまる状態で放置すると肝硬変や肝臓がんにつながる恐れもある

中性脂肪

生活習慣を見直して予防しましょう

~~脂肪肝は良性の疾患で、肝硬変や肝臓がんには進まない良性疾患~~



非アルコール性脂肪性肝疾患の一部は肝実質に炎症・線維化を起こし、肝硬変や肝臓がんに行進するタイプのものがある

**NASH: 非アルコール性脂肪性肝炎**



免疫力が弱まる原因

# ウイルスや細菌の感染予防(ワクチン)や早期治療で発生を防ぐことのできるがんもあります

## 感染 >>>

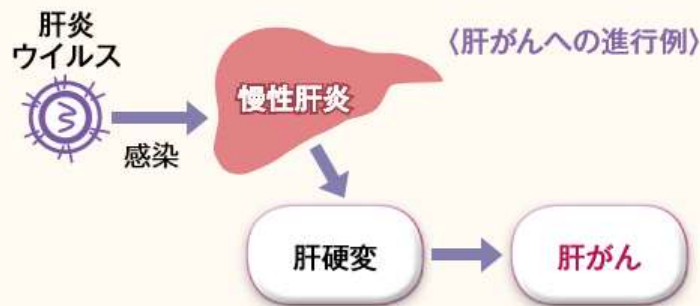
### 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

#### 目標

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。  
機会があればピロリ菌感染検査を受けましょう。

#### 肝炎ウイルス

B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けることが重要です。もし陽性であれば、さらに詳しい検査が必要ですので、肝臓の専門医を受診しましょう。



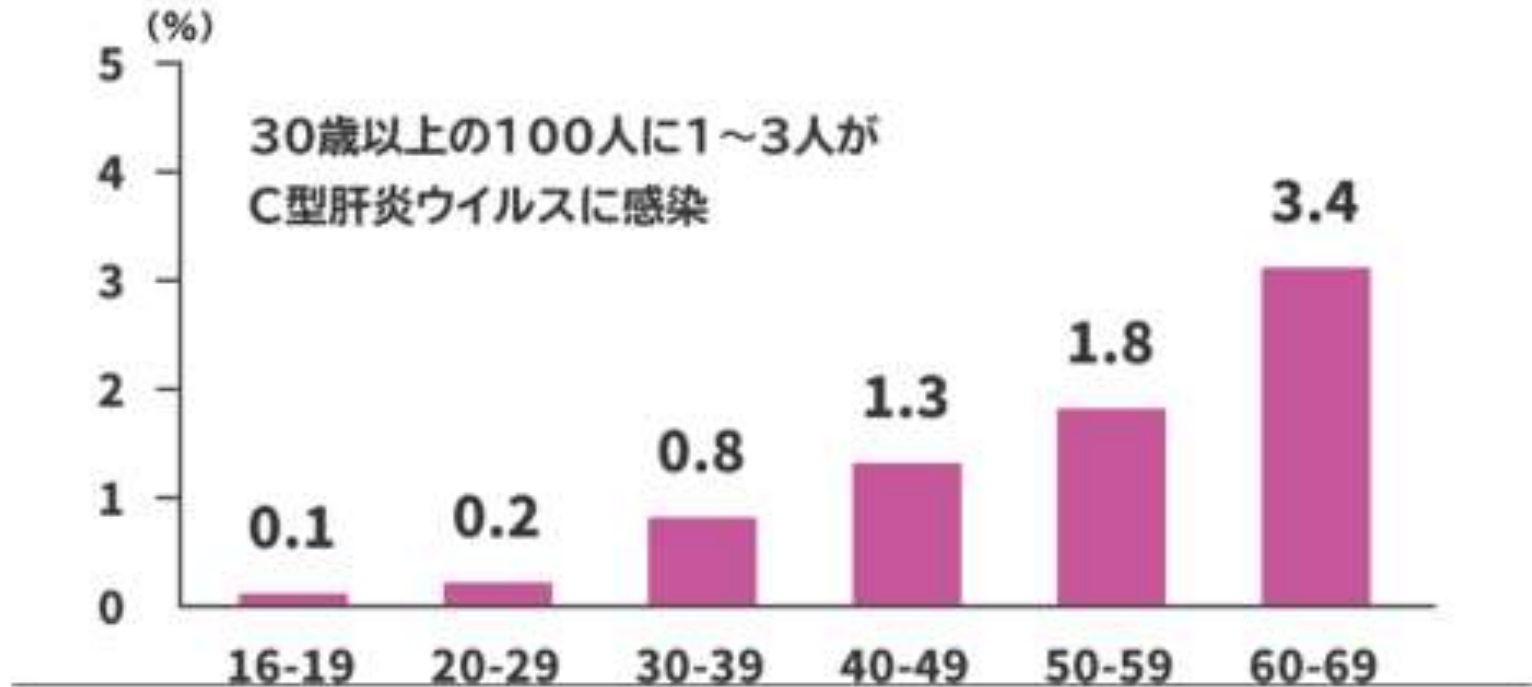
そのほかにも…

#### ヒトパピローマウイルス

ヒトパピローマウイルスはほとんどの女性に感染し、その1/100 - 1/1000に子宮頸がんが発生します。12歳前後の女兒に感染予防ワクチンを接種することで、7割以上の子宮頸がんが予防できるとの報告もありますが、現在は積極的推奨差し控えの措置がとられています。おとなの女性は子宮頸がん検診を受けましょう。前がん病変を発見して、がんへの進行を防ぎます。

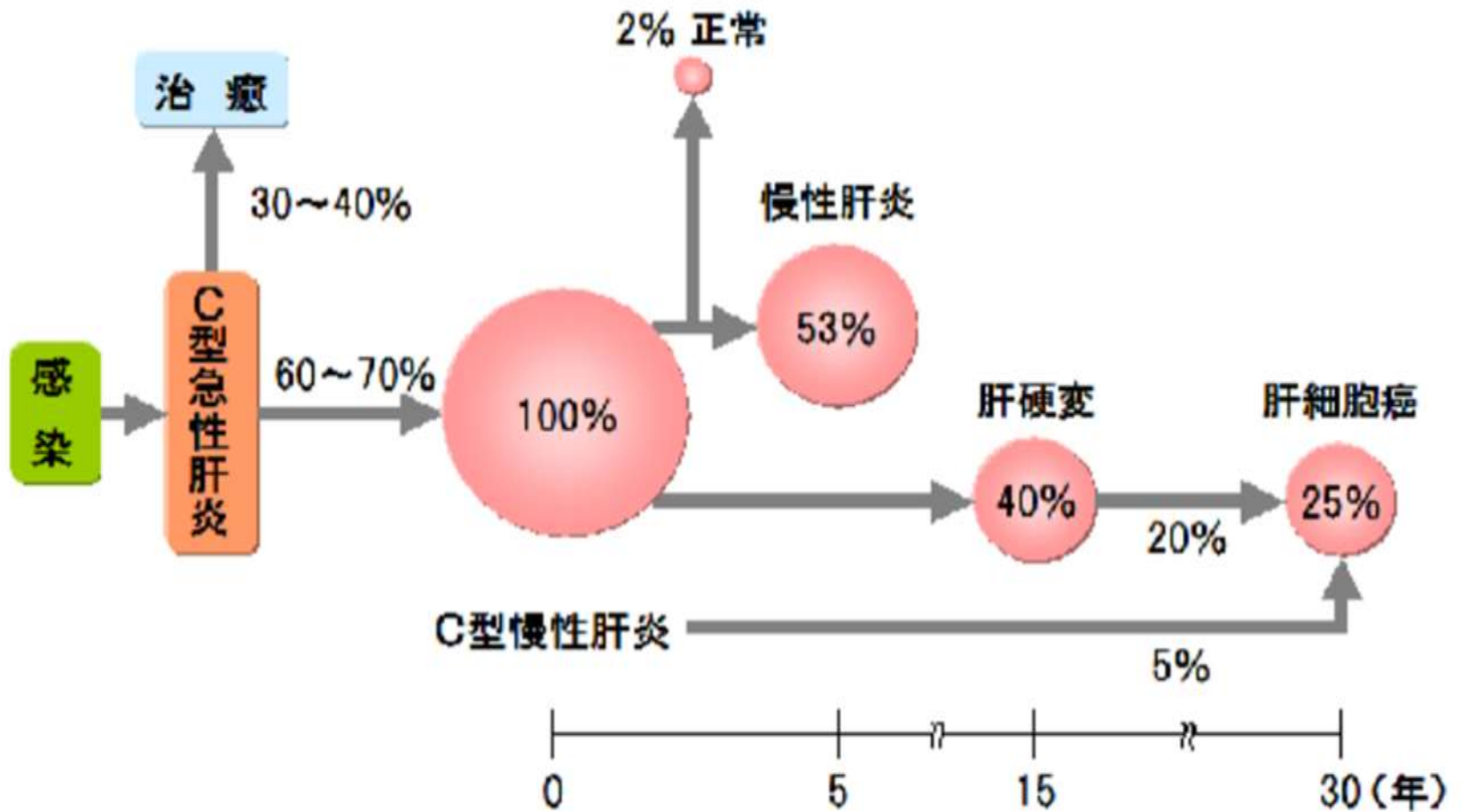


# 肝細胞がん



C型慢性肝炎の罹患率（年齢別）

# C型慢性肝炎



%:C型慢性肝炎の例数を100%として、その後の比較を表記





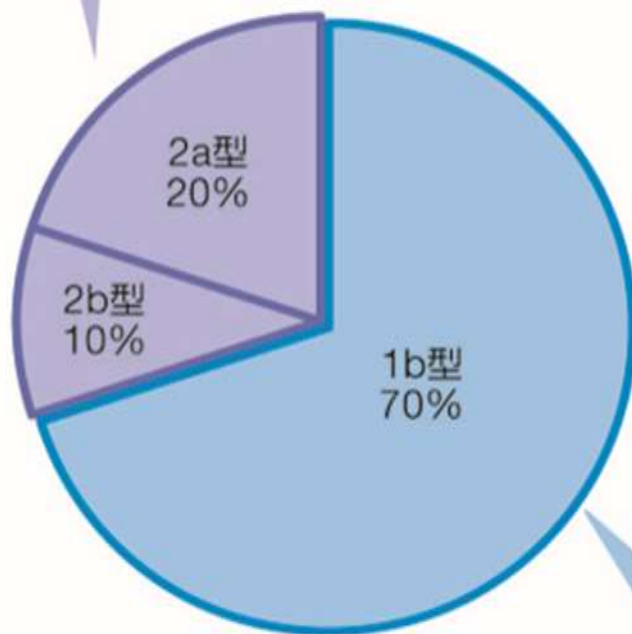
## C型肝炎治療法の変遷

- |       |  |
|-------|--|
| 2014年 | 経口薬2剤(直接作動型抗ウイルス薬)                       |
| 2011年 | ペグ・インターフェロン、リバビリン、<br>直接作動型抗ウイルス薬の3者併用療法 |
| 2006年 | 除鉄用法                                     |
| 2004年 | ペグ・インターフェロン、リバビリン併用療法<br>(1型・高ウイルス量タイプ)  |
| 2003年 | ペグ・インターフェロン(単独療法)                        |
| 2001年 | インターフェロン、リバビリン併用療法                       |
| 1992年 | インターフェロン(単独療法)                           |

# 新薬投入ですべての遺伝子型に対応

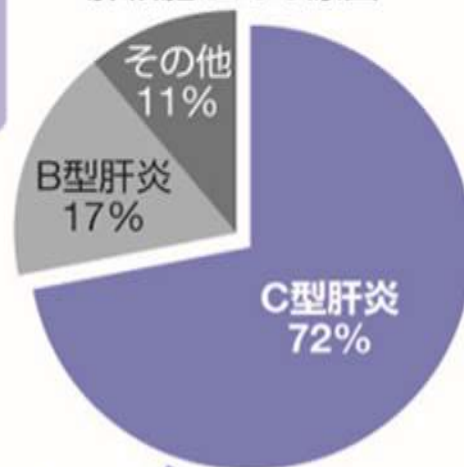
**ソバルディ**  
治癒率:96%

2015年3月に厚労省が製造販売を承認



C型肝炎ウイルスの遺伝子型

肝細胞がんの原因



**ハーボニ**  
治癒率:100%

2014年9月に承認申請済み。  
今秋にも日本で販売開始か

(出所) 日本肝癌研究会「第15回全国原発性肝癌追跡調査報告」、日本肝臓学会「慢性肝炎・肝硬変の診療ガイド2013」を基に本誌作成

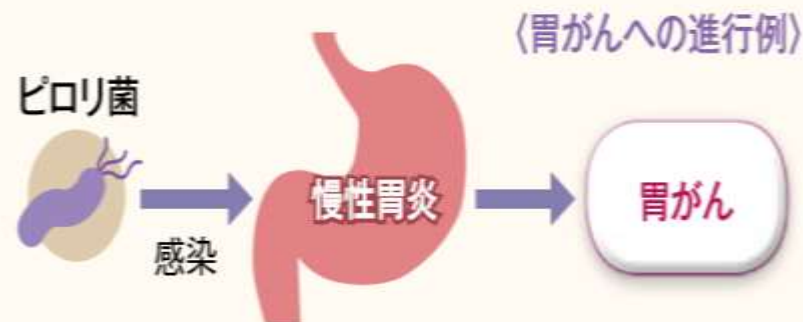
- ハーボニー錠 1錠 5.5万円
- 1日1錠 12週間の治療 = 462万円
- しかし、県の助成金にて 自己負担金  
最高でも 6万円 で治療できます

愛知学院大学歯学部附属病院で治療できます！

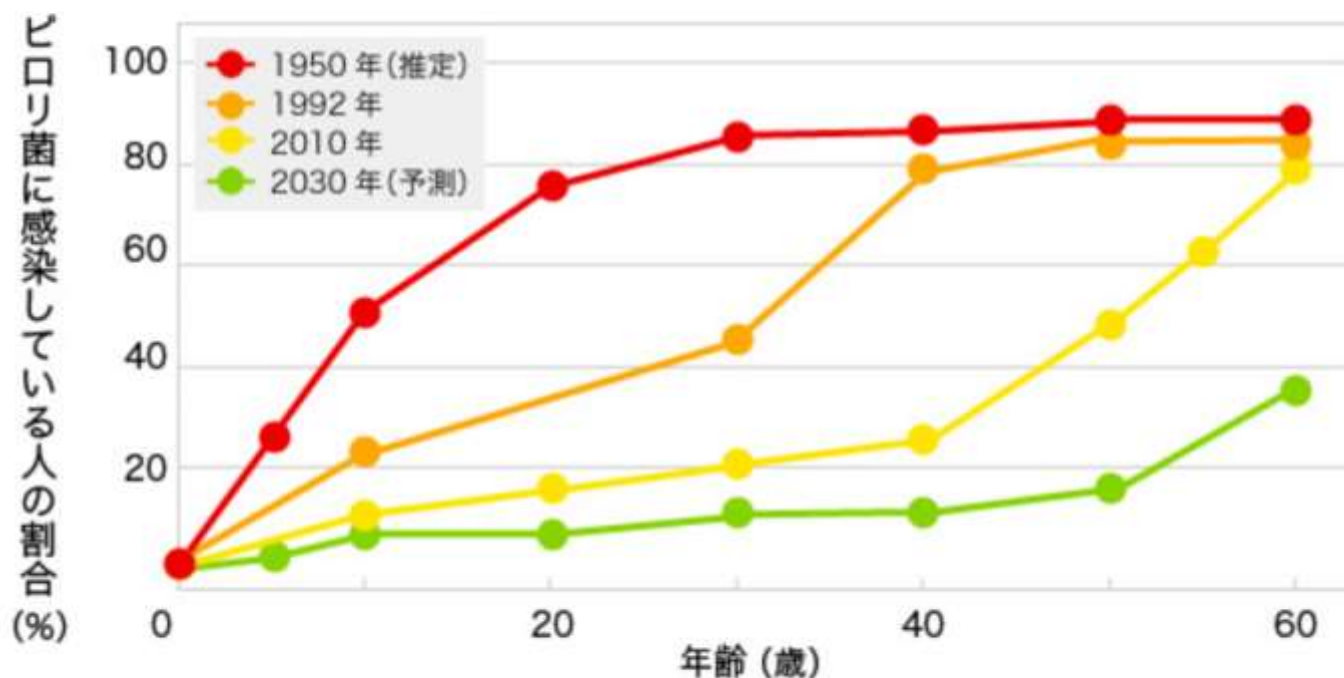
ぜひ、ご相談ください。

## ピロリ菌

胃がんの発生の重要な因子の一つと考えられているピロリ菌は、日本人中高年の感染率が非常に高いことがわかっています。ピロリ菌の検査を受け、感染していれば除菌治療を含めて専門医と相談しましょう。



## 日本人のピロリ菌感染率の過去と将来予測

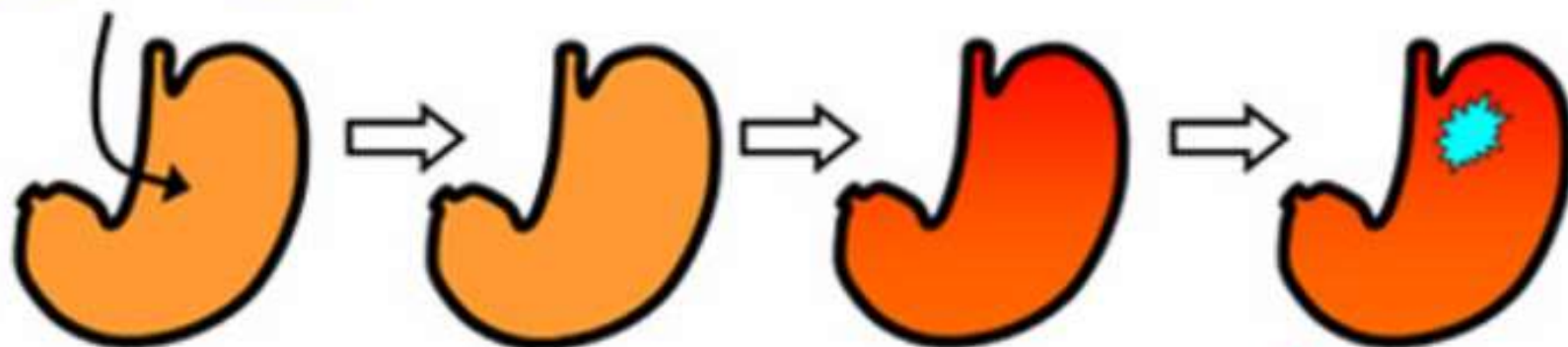


*H.pylori* 感染

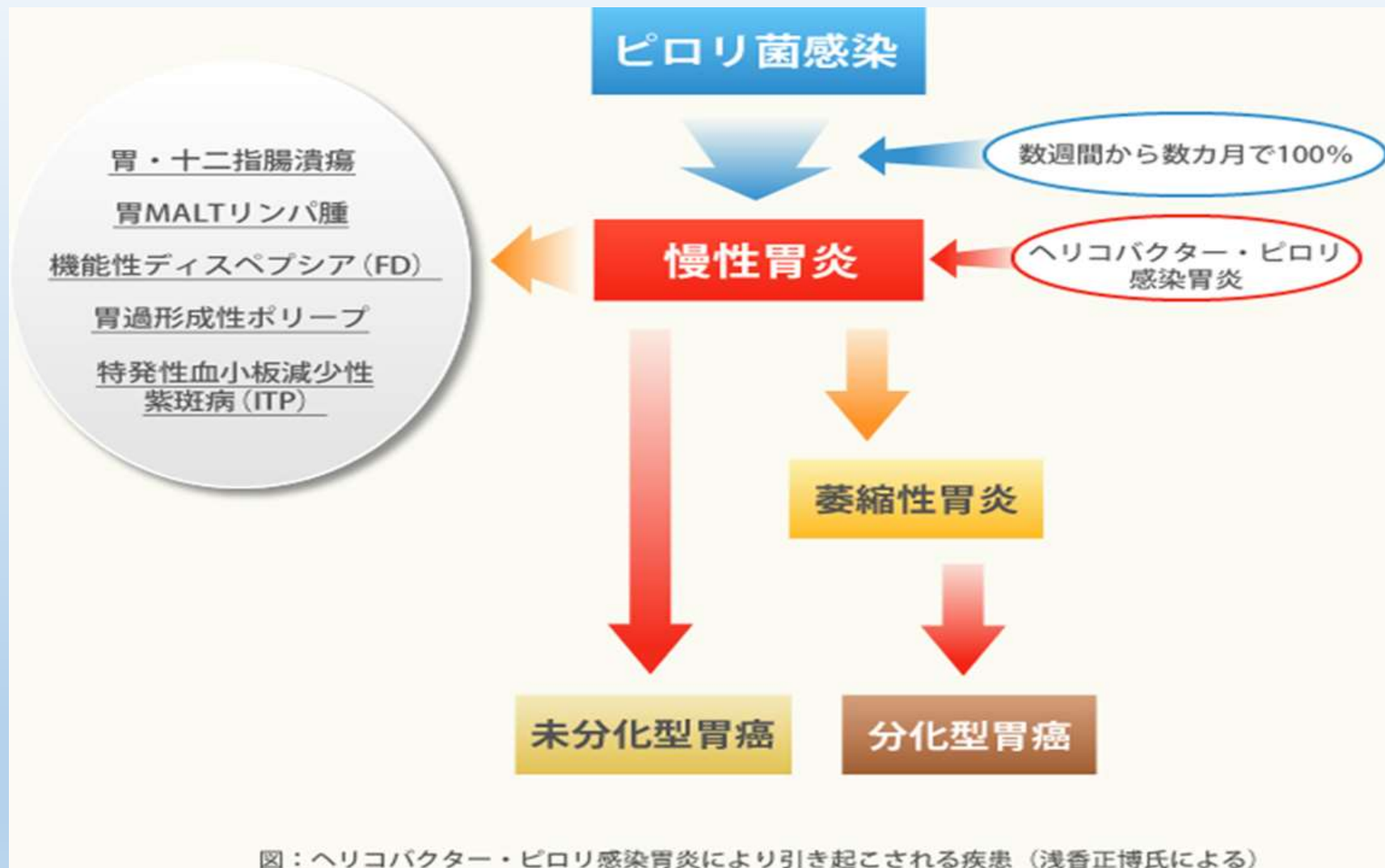
慢性胃炎

胃粘膜の萎縮

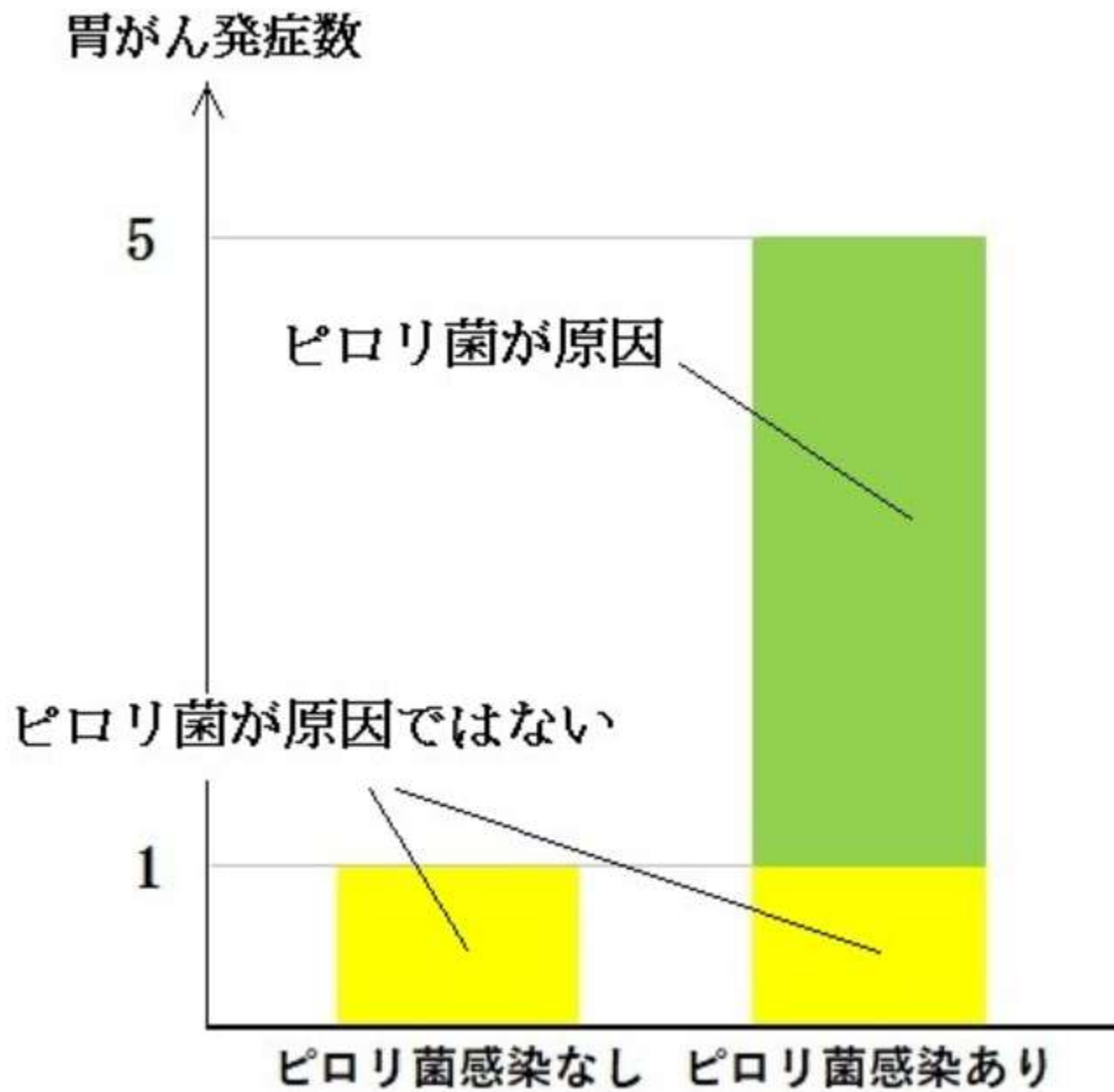
胃癌



発癌に関連した分子への  
遺伝子変異の生成と蓄積



図：ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎により引き起こされる疾患（浅香正博氏による）



胃がんの死亡率は肺がんなどより低くなっていますが、、、

**発症率はいまだ本邦では第一位です。**

ピロリ菌感染は 将来的な 胃がんのリスクを高めることがわかっています。

**積極的に ピロリ菌の除菌をしましょう。**

当院では今年度だけで およそ20名の方のピロリ菌除菌に成功しています。



- ④がんが発症したとき  
どう対応すればよいのか？

## 早期発見に努める

検診 

10条

### 定期的ながん検診を

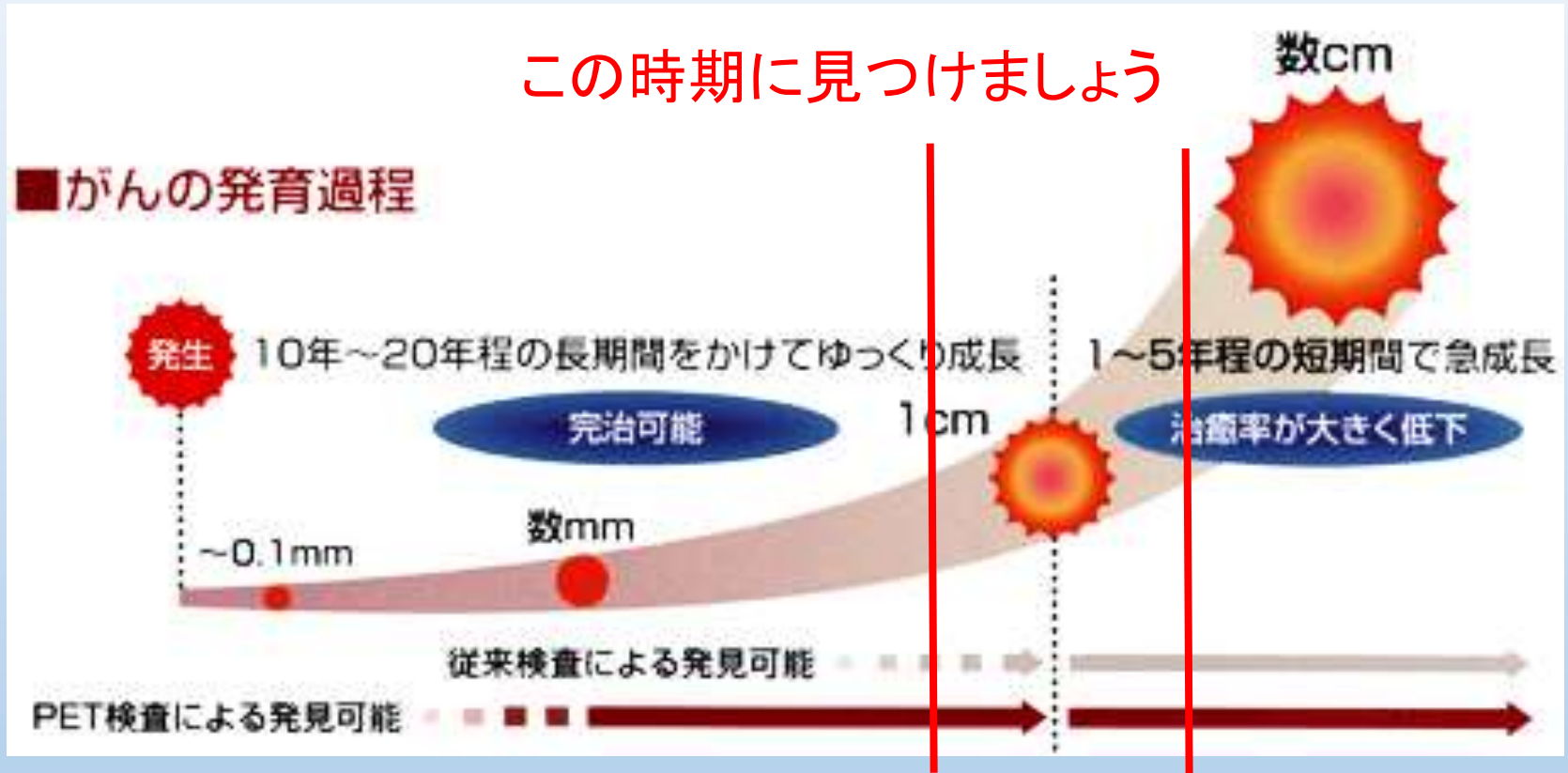
#### 目標

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。  
検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

## 国ですすめる有効ながん検診

胃	胃 X 線
	40歳以上の男女・年に 1 回
子宮頸部	細胞診
	20歳以上の女性・2年に 1 回
乳房	視触診とマンモグラフィ (乳房 X 線) の併用
	40歳以上の女性・2年に 1 回
肺	胸部 X 線と <sup>がん</sup> 喀痰検査 (喫煙者のみ) の併用
	40歳以上の男女・年に 1 回
大腸	便潜血検査
	40歳以上の男女・年に 1 回

10年から20年かけて大きさ1cmになる

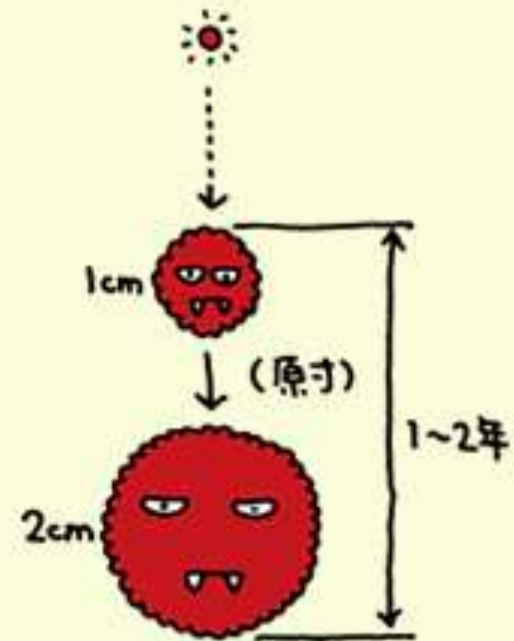


大きさ1cmになると急成長します

膵臓から肺や腹膜への遠隔転移は2年くらいで発生してしまう

## 早期がんを発見できる時間

早期がんのうちに  
発見できる時間は、  
たった**1～2年**です。



がん対策推進企業アクション ホームページ

1つの細胞が1センチのがんになるまで、たとえば、乳がんでは、細胞分裂で30回、15年といった時間がかかります。

しかし、1センチのがんが、2センチになるには、たった3回の分裂、1年半ですむのです。

早期治療に努める

受診 >>>

11条

身体の異常に気がいたら、  
すぐに受診を

目標

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

## このような自覚症状はありませんか？

胃がん	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮がん	性交時出血 血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小 肛門からの出血
肝がん 膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛 食物を飲みこむ時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

がんイコール「死」ではなく、  
治る病気になりつつあります

情報 >>>

12条

正しいがん情報でがんを  
知ることから

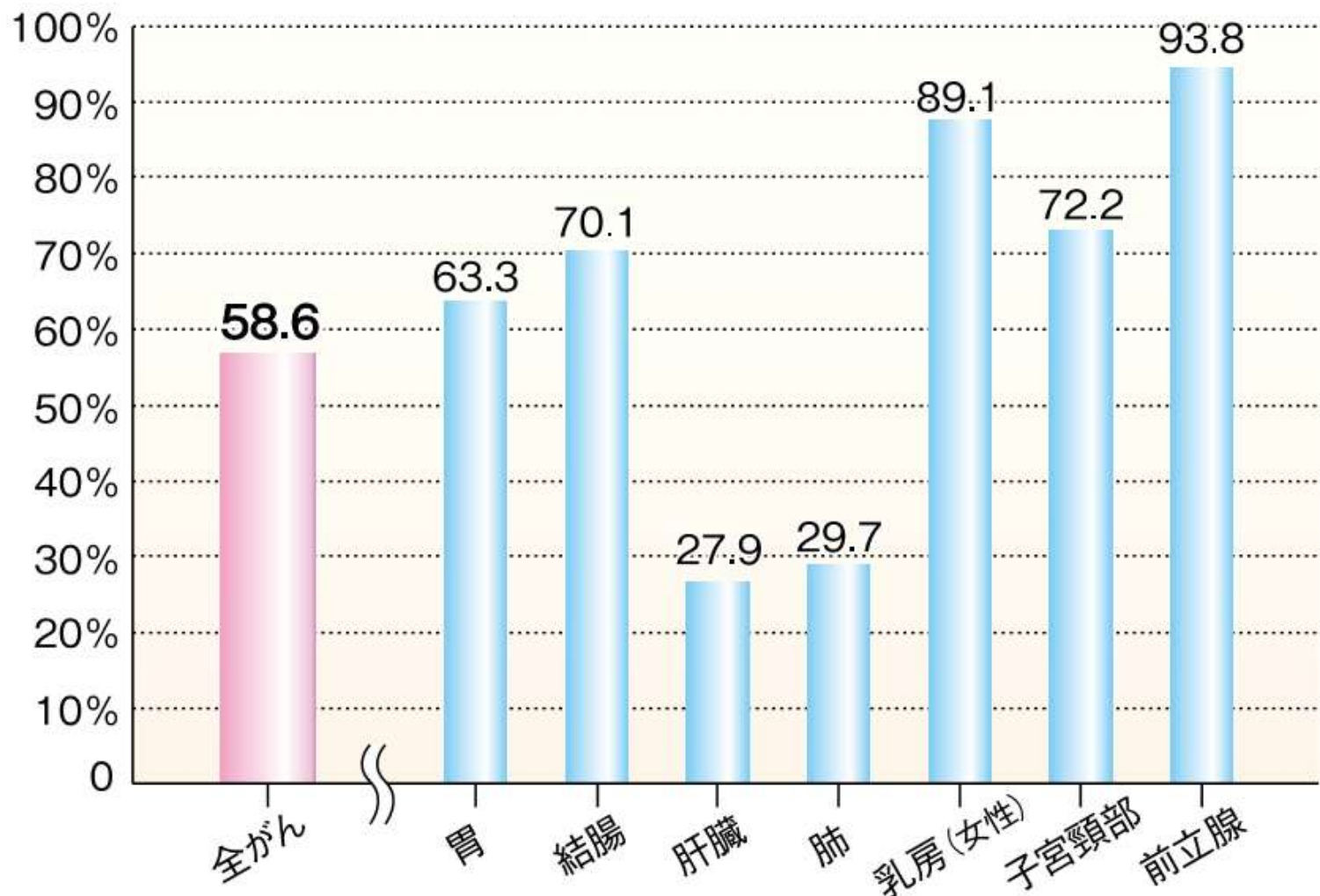
目標

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



# 地域がん登録における 5年生存率

(2003～2005年診断例)



(公財) がん研究振興財団「がんの統計2014年版」より

## 2016.1.20 国立がん研究センター発表

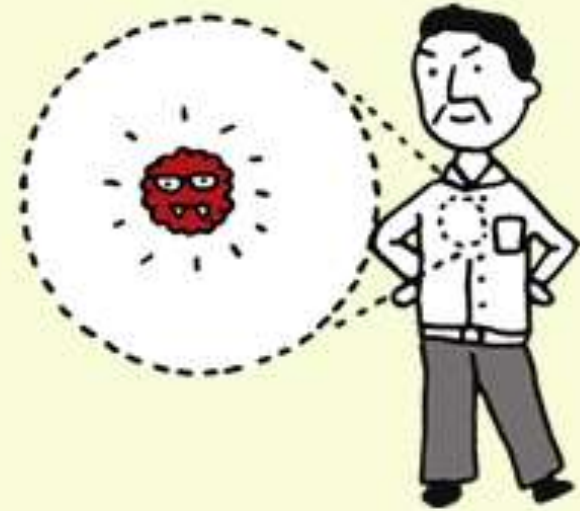
### 主ながんの生存率

	5年	10年
胃	70.9%	69.0%
大腸	72.1%	69.8%
肝臓	32.2%	15.3%
肺	39.5%	33.2%
乳房	88.7%	80.4%
前立腺	87.4%	84.4%

※国立がん研究センターによる

早期に見つけるメリット

早期に見つければ  
がんは完治します。



がん対策推進企業アクション ホームページ

がんは不治の病ではありません。現在、全体で見れば、半分程度のがんは治ると言えます。

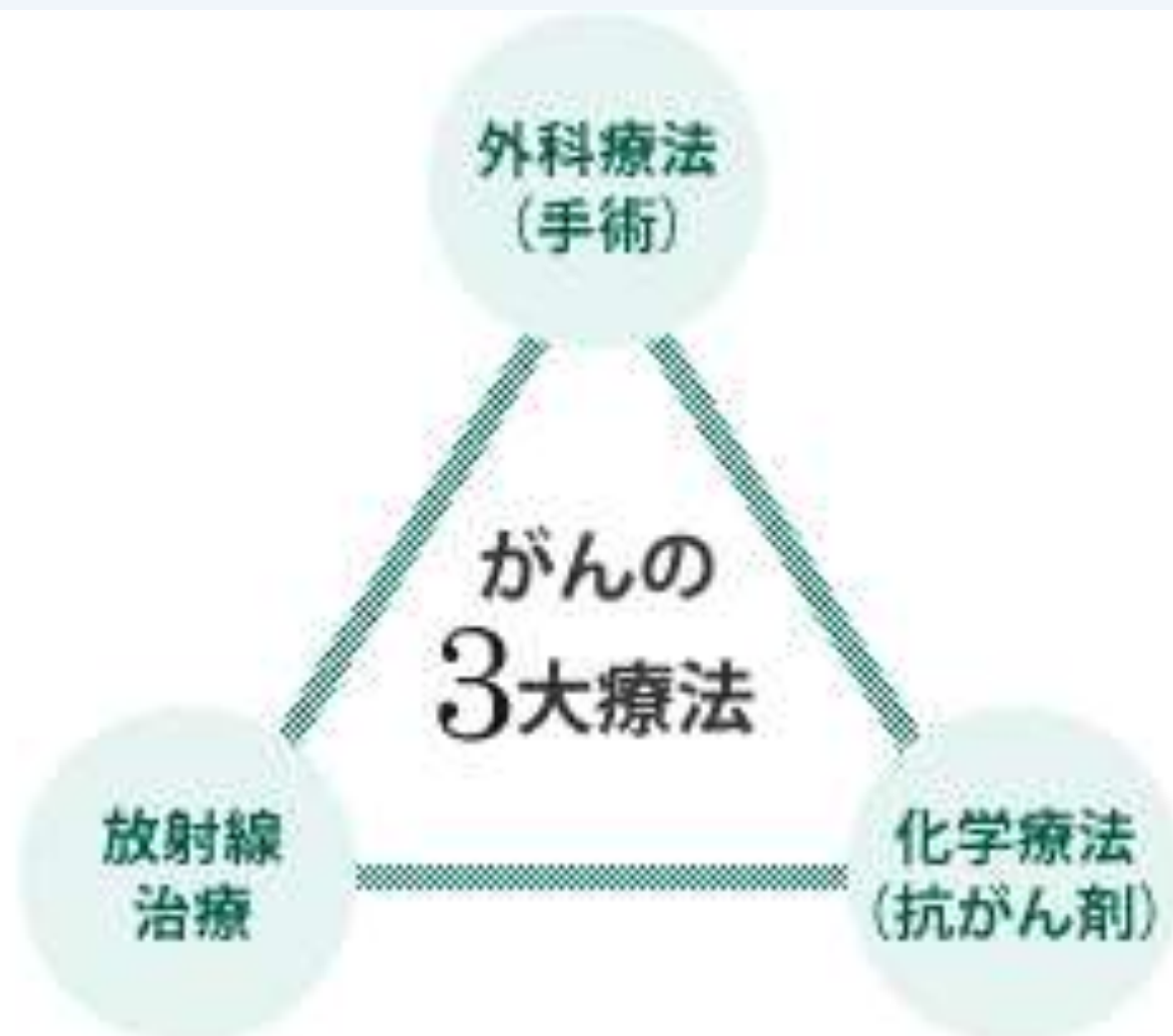
がんがまだ1~2センチ程度の時期、つまり、早期に発見できれば、治癒率はぐんと良くなります。

早期のがんでは、症状はまず出ませんから、早期にがんを発見するのは検診の役割です。

症状がないうちに、定期的に検査することが大事なのです。

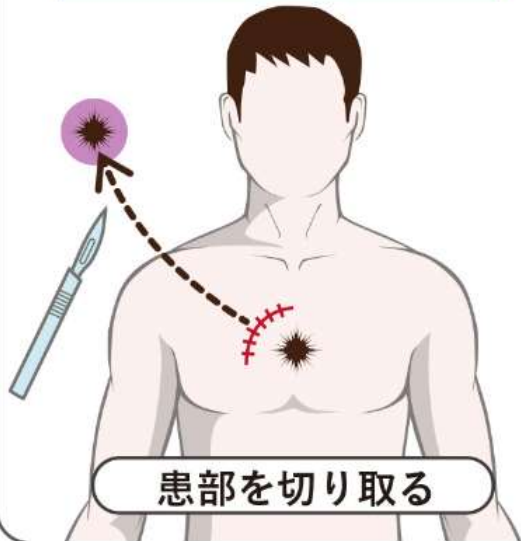
- がんが見つかったら、、、、

⑤ がんにはどんな治療があるの？

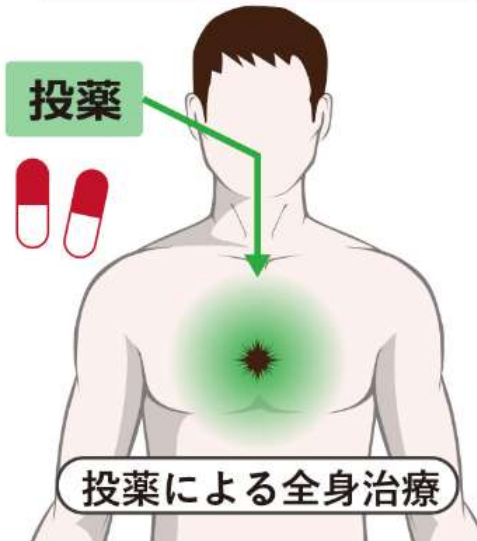


患者さんの状態に応じて複数の治療法を組み合わせ  
て実施することが治療効果の向上につながります

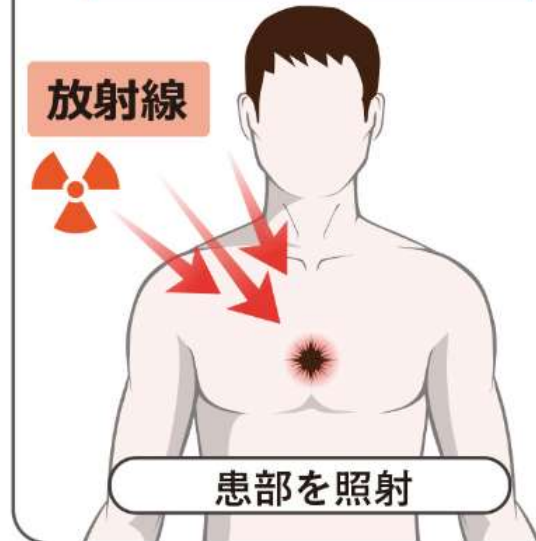
## 手術療法



## 化学療法



## 放射線療法

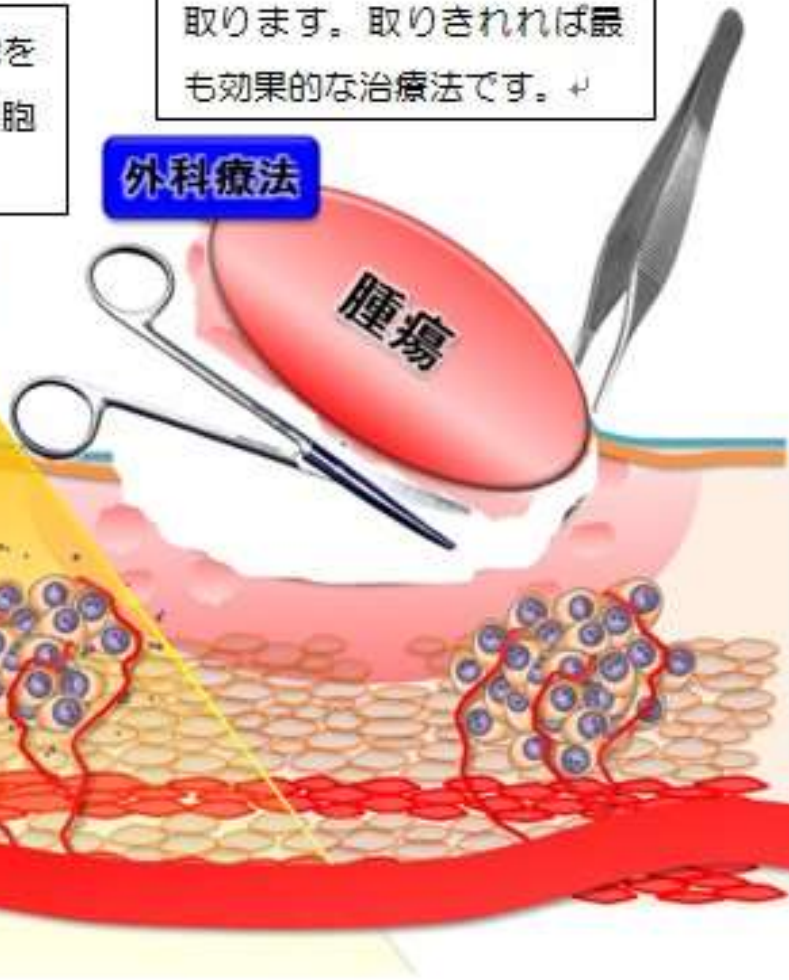


強いX線で、正常組織を温存しながら、がん細胞を殺傷します。+

放射線療法

がんの病巣を物理的に切り取ります。取りきれれば最も効果的な治療法です。+

外科療法



血管から全身に抗がん剤を投与して、全身のがん細胞の増殖を抑制します。+

化学療法

