

特集記事

日本人患者数が多いがんの一つ...

「胃がん」

胃がんについて、原因・症状・治療方法・予防策など、様々な観点から解説します。

胃がんとは

胃がんは、胃の壁の最も内側にある粘膜内の細胞が、何らかの原因でがん細胞になって無秩序に増殖を繰り返す病気です。早い段階で自覚症状が出るのが少なく、胃がんの進行の程度にかかわらず、症状が全くないという場合もあります。診断や治療の進歩により、胃がんは治りやすいがんの一つといわれていますが、進行した状況で発見された場合は、治療が難しいこともあります。早期であれば5年生存率は96%以上となる一方で、末期には10%まで下がります。胃がんは早期発見し、早期治療を受けることで、生存率を高めていくことができるといえるでしょう。

胃がんになる原因は？

特に強いリスク要因として挙げられているのが、ヘリコバクター・ピロリ菌への感染です。ヘリコバクター・ピロリ菌が胃の粘膜に感染すると、胃の表層に胃炎を起こします。感染が続くと、胃の粘膜は慢性的に胃炎が起こっている状態になり、ど



どういった症状があらわれるの？

初期症状は胃潰瘍や胃炎と類似した症状が出現するため、胃がんと気づかず胃の不調として見過ごされることが多いのが特徴です。早期の胃がんで見られる症状には、消化不良や胃の不快感、食後の満腹感、軽度の悪心、食欲低下、胸やけなどがあります。さらに胃がんが進行すると食欲不振、悪心、嘔吐、全身倦怠、吐血、腹痛、胸やけなどの症状が見られます。

40歳を超えたら自覚症状がなくても年に1回定期的に検査を受けよう！



検査方法と治療方法

胃がんの検査方法は、内視鏡検査、胃部X線検査（バリウム検査）、生検・病理検査、CT検査・MRI検査、PET検査、注腸検査、腫瘍マーカー検査、審査腹腔鏡などがあります。治療方法として代表的なものは、抗がん剤を使う化学療法、放射線治療、免疫療法（薬などで患者自身の免疫を強めることによりがん細胞を排除する治療法）、内視鏡療法、外科療法などがあります。胃がんの治療は、診断時のステージ（病期）によって変わってきます。もっとも早期である場合は内視鏡治療の対象となり、ステージが進行している場合は、術後に再発を防ぐ目的で抗がん剤を使うケースが多くみられます。

新任医師紹介

名前

- ①担当外来 ②出身大学
③患者さまへ一言



唐渡 諒 Dr.

- ① 小児科
② 昭和大学
③ 小児のことでわからないことがあればお気軽にご相談ください。

堀 まゆ子 Dr.

- ① 形成外科一般 ② 東京慈恵会 医科大
③ 患者さんの立場に立ててよりよい医療ができるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。

大熊 公樹 Dr.

- ① 整形外科
② 昭和大学
③ よろしくお願ひします。

山田 沙季 Dr.

- ① 消化器外科
② 新潟大学
③ 誠心誠意診療に努めます。よろしくお願ひいたします

桑野 将史 Dr.

- ① 消化器内科
② 聖マリアンナ医科大学
③ 患者様に寄り添った診療を心がけて参ります。

竹村 麻理 Dr.

- ① 麻酔科
② 東海大学
③ 未熟者ですが頑張ります！よろしくお願ひします！

古見 健一 Dr.

- ① 救急科
② 東京慈恵会医科大学
③ 皆様に喜ばれる医療に努めて参りますのでよろしくお願ひ申し上げます。

山下 有美 Dr.

- ① 婦人科 ② 聖マリアンナ医科大学
③ 同じ女性として、様々な年代の女性のお悩みに寄り添ったオーダーメイド医療を提供してまいります。



平日はお忙しい方へ... 各限定6名様

普段お忙しく、平日の受診が出来ない方におすすめ！

日曜ドック 無症状の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に

毎月第4日曜日に開催中！

ご購入やお問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください！ (お問い合わせ時間 平日 14:00~17:00 土曜 8:30~12:00)

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ！

FREE 0800-800-1632

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

【受付時間】

平日 8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
12:30~16:30 (診療開始 14:00 より)
土曜 8:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
休診 日曜・祝日

【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。

がん予防でできること

(参考：国立がん研究センター がん情報サービス)

■ 身体を動かす

高齢者や、休日などに運動をする機会が多い人はがんのリスク低下が判明しています。厚生労働省は、「歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日 60 分行うこと」に加えて、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週 60 分程度行うこと」を推奨しています。

■ 節酒する

女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でリスクが高くなるといわれています。

～飲酒量の 1 日の目安～

- ・日本酒…1 合
- ・ビール大瓶…1 本
- ・焼酎、泡盛…原液で 1 合の 2/3
- ・ウィスキー、ブランデー…ダブル 1 杯
- ・ワイン…ボトル 1/3 程度

■ 食生活を見直す

1) 減塩する

1 日あたりの食塩摂取量を男性は 8.0g 未満、女性は 7.0g 未満にすることを心がけましょう。

2) 野菜と果物を摂る

野菜は小鉢で 5 皿分、果物は 1 皿分を毎日食べることが目標にしましょう。



健康な生活を送るために、日常生活でできるがん予防策には積極的に取り組みましょう。

■ 禁煙する

- 1) たばこは吸わない
たばこを吸う人は吸わない人に比べて、リスクが約 1.5 倍高まると言われます。
- 2) 他人のたばこの煙を避ける
受動喫煙でもリスクは高くなります。

■ 適正体重を維持する

太り過ぎ痩せ過ぎに注意し、男性は BMI 値 21~27、女性は BMI 値 21~25 の範囲になるように体重管理をしましょう。

定期的な検診を受けましょう

がん検診は検診を受けることで「がんを発見すること」だけが目的ではありません。「検診を受けることでがんを早期に発見し、適切な治療に繋げ、がんによる死亡を減らす」という目的もあります。胃がんの検診方法で「効果がある」とされているのは「問診」に加え、「胃部 X 線検査」または「胃内視鏡検査」のいずれかです。当院では横浜市在住の方が対象の横浜市のがん検診と、人間ドックのオプション検査にて胃の検診を受けることができます。また、今年から胃内視鏡検査を単独で受けられる胃がんドックが始まりました。

気になる自覚症状がある方は外来をご受診ください

横浜旭中央総合病院での受診の流れ

- ① 新患受付にてお手続き またはかかりつけ医の紹介状をご用意ください
- ② 外来受診にて検査の必要の有無を診断
- ③ 検査日、時間等を決める

消化器内科 外来医師担当表 (2020.8.1 現在)

	月	火	水	木	金	土
午前	齋藤	竹中	木村 豊田	浅井	山田	
午後	山田 木村	豊田	浅井	竹中	齋藤	

受付窓口は、横浜市がん検診は 1 階健康管理室、人間ドック・胃がんドックは地下 1 階人間ドック窓口になります。ご希望の方は窓口が電話で予約をしてからご受診ください。TEL 健康管理室 045-921-6111 (代表)
人間ドック 045-923-1159 (直通)

検診を受けたい方

横浜市のがん検診

横浜市では、横浜市内ご在住の方向けにがん検診を用意しております。当院でもご受診が可能です。ご自身の健康のために一度受けてみてはいかがでしょうか。

乳がん検診 (視触診+マンモグラフィ)

視触診+マンモグラフィ ¥1,370

マンモグラフィのみ ¥680

- ・対象：40 歳以上 女性
- ・受診回数：2 年に 1 回

子宮がん検診 (細胞診)

頸部 ¥1,360 頸部+体部 ¥2,620

- ・対象：20 歳以上 女性
- ・受診回数：2 年に 1 回

大腸がん検診 (便潜血検査) 無料

- ・対象：40 歳以上 男女
- ・受診回数：年 1 回

検料を取って外科、婦人科で受診できます

胃がん検診 (内視鏡/バリウム) 各 ¥3,140

- ・対象：50 歳以上 男女
 - ・受診回数：2 年に 1 回
- ※胃がん検診は、連続する年度にバリウムと内視鏡を交互に受けることはできません

前立腺がん検診 (採血) ¥1,000

- ・対象：50 歳以上 男性
- ・受診回数：年 1 回

肝炎ウイルス検査 (採血) 無料

- ・対象：高校生以上の男女でこれまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。
- ・受診回数：年 1 回

予約をして健康管理室で受診できます

さっぱりとした味付けで夏バテを予防しよう!

豚肉のポン酢かけ

材料 (2 人分)

- 豚肉小間切れ ……………250g
- ごま油 ……………小さじ 1(4g)
- にんにく ……………1 片(10g)
- 酒 ……………大さじ 1(15g)
- 顆粒だし ……………小さじ 1(3g)
- ポン酢 ……………各大さじ 1(15g)
- 小ねぎ ……………適量
- 栄養量 (1 人分) エネルギー：334kcal

作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを加え、香りが出るまで熱する。
- ③ ②に豚肉を入れて火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら、酒と顆粒だしを加えて、1 分程度炒める。
- ⑤ 皿に盛り付け、上からポン酢を大さじ 1 ずつ回しかけて、ねぎを散らす。



新年度の健康意識の高まりを背景に、当院では「がん検診」の重要性を伝えるため、検診の予約や受診のサポートを強化しています。また、検診の予約や受診のサポートを強化しています。また、検診の予約や受診のサポートを強化しています。

管理栄養士
が考案

季節の
レシピ