

### 胃がん

川口市立医療センター 消化器外科 **原 圭吾** 先生



がんは日本人の死因の第1位であり、3人に1人はがんで亡くなっています。胃がんの罹患率、死亡率は男女ともに高く、決して珍しいがんではありません。

胃がんは胃の粘膜内の細胞が、がん細胞となって増殖を繰り返すことで生じます。初期では症状がないことが多く、あっても胃の痛みや不快感、吐き気など胃炎や胃潰瘍の症状と区別がつかないことがよくあります。胃がんの要因としては喫煙、塩分の過量摂取、ピロリ菌などが挙げられます。ピロリ菌の感染率は中高年で高く、持続感染により引き起こされる慢性胃炎が胃がんの発生母地になると考えられています。ピロリ菌は内服薬で除菌することができ、それにより胃がんの発生率を下げるができます。

胃がんの診断は内視鏡検査で行われます。バリウム検査に加え、近年は多くの自治体で内視鏡検診が行われるようになりました。胃がんの治療としては、早期のものは内視鏡で切除することが可能です。内視鏡治療が困難なものは手術が必要になります。手術は開腹手術と腹腔鏡手術があり、近年は全国的に腹腔鏡手術が普及してきています。術後に最終的なステージが決まりますが、ステージⅠであれば5年生存率は90%程度で、早期に治療を行えば治るがんです。それに対し、ステージⅣの胃がんの生存率は依然として低く、進行すると根治が難しいがんでもあります。早期発見が重要なので、まずは検診で内視鏡検査を受けましょう。また、気になる症状があればかかりつけ医にご相談ください。

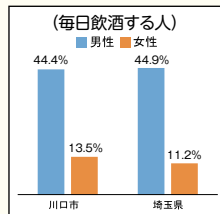
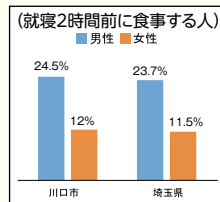
### 健康寿命と食習慣

健康寿命を延ばすには、生活習慣を見直して、将来の病気や介護のリスクを減らすことが大切です。

まずは食習慣を見直してみましょう。

#### ●健康長寿の食事のポイント

- **主食、主菜、副菜をそろえる**  
自然に食事のバランスがとれます。
- **3食規則正しく食べる**  
欠食やまとめ食いはせず、できるだけ同じ時間帯に食べ、就寝2時間前の食事は控えましょう。
- **減塩する**  
低塩の調味料、香辛料、香味野菜を使って減塩しましょう。
- **高齢期は栄養不足に注意しましょう**  
高齢期は食が細くなります。「たんぱく質」と「エネルギー」をしっかり摂取しましょう。



(出典: 国保データベース(KDB)(平成28年度))

#### ●アルコールは適量に

週2日は休肝日を設け、1日の適量を守りましょう。過剰なアルコールは肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などを引き起こしやすくします。

今回は、運動習慣のポイントをお伝えします。

## イベントスケジュール

**1月**  
5日(土)～12日(土) →29ページ  
塗師祥一郎寄贈作品展  
場: リリア展示ホール

8日(火)～20日(日) →21ページ  
アートな年賀状展2019  
場: アートギャラリー・アトリア

14日(祝)  
川口市はたちの集い  
場: リリア、リリアパーク

16日(水) 3/10日(日) →13ページ  
企画展「変わる街 変わる暮らし」  
場: 郷土資料館、文化財センター

20日(日) →13ページ  
新春伝承あそびまつり  
場: 新郷東部公園

**2月**  
6日(水) →10ページ  
第29回川口市暴力追放決起大会  
場: リリア音楽ホール

19日(火) 3/10日(日) →14ページ  
旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開  
場: 旧田中家住宅



## 「川口」の過去と未来をつなぐ

川口の地名 助言・監修者

岩田 聡さん  
(上青木西)

私たちが何気なく接している地名には、その土地がそれまでに積み重ねてきた年月が宿っている。地名の由来を調べることは、その土地の歴史に触れるということだ。「川口」には面白い地名、珍しい地名が多くあります。例えば、「十一月田(しわすだ)」という地名は、12月に狐がやって来て、田植えの真似をして豊作を願ったのが由来という説があります。他にも、一度調べてみると、違った風景が見えてくるはずですよ」と語る。

大学で地理を学び、卒業して、中学・高校の教師になった。その頃、教師の友人から「川口市史」を作るので手伝ってくれないかと誘いがあり、川口のためになることをし

「川口市史」の執筆、「川口大百科事典 編集委員長」、「増補改定 川口の地名」の助言・監修などを務め、その長年にわたる文化活動の発展に貢献してきた功績が称えられ、第10回川口市芸術功労賞を受賞。携わった書物は学校や図書館に置かれ、多くの人に川口の歴史や地名を広めてきた。「昔の教え子から連絡がきて、子どもが「川口大百科事典」を見た、と教えてくれた」と微笑む。



薄れゆく地域の歴史を次世代に残そうとするその思いは、これからも未来に引き継がれていくだろう(雅)