

がん社会 を診る

中川 恵一

かつてストレスが胃潰瘍の原因といわれた時代もありましたが、ストレスだけでは胃潰瘍にはなりません。阪神大震災の直後に胃潰瘍の患者が増えた際、避難所生活のストレスが原因と多くの人が思いましたが、患者の83%がピロリ菌感染者でした。逆に、ピロリ菌に感染していない人にはほとんど胃潰瘍は発生しませんでした。ピロリ菌感染とストレスが胃潰瘍のリスクを大きく高めたのです。

ピロリ菌は胃がんの原因にもなります。1994年、世界保健機関(WHO)はピロリ菌感染を胃がんの確実な発がん因子と認定、最高の危険性を示す「グループ1」に分類しました。強力な発がん性で知られるたばこやアスベストと同じグループです。

胃がん患者のほとんどがピロリ菌に感染していますが、ピロリ菌の感染者のうち実際

病を呼ぶピロリ菌と塩分

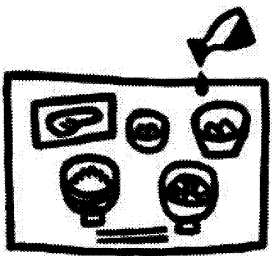
に胃がんになる人は1%以下で、ピロリ菌に感染したからといって胃がんになるわけではありません。動物実験でも確認されています。ネズミにピロリ菌を感染させた実験では、1匹も胃がんになりませんでした。しかし、ピロリ菌を感染させたネズミに、多量の塩分を与えたところ、胃がんが頻発したのです。

つまり、ピロリ菌に感染している人が、塩分過多になると、胃粘膜の炎症が進み、胃がんを発症しやすくなるということです。ピロリ菌の感染率の地域差は不明ですが、塩分摂取量は地域ごとに大きな差があるため、胃がん患者は塩分を多く取る東北地方の各県に多くなります。胃がんによる死亡率が一番高いのは秋田県で、青森県、山形県が続きます。逆に塩分摂取量が全国一少ない沖縄県では、胃がんによる死亡も最低です。

私たちの食卓には、味噌汁やつけものなど、塩辛い食品が欠かせません。日本人の塩分摂取量は減ってきたとはいえ、2013年の成人1日あたりの平均は男性で11.1g、女性で9.4gと世界トップクラスです。高かったピロリ菌感染率と並んで、塩分摂取の多さが、日本が胃がん大国である大きな理由です。

とくに、いくら、塩辛、練りウニなど、塩分濃度が非常に高く、お酒やご飯がすすむ(私も好きな)食物が胃がんを増やします。今夜は減塩にチャレンジしてみましよう。

(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美