

## ウェブサイト

- 国立がん研究センター がん情報サービス  
<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>

各種のがんについて、がんとの向き合い方、診断・治療方法、緩和ケアについて、病院検索など、さまざまな情報を調べることができます。

- 大阪府立成人病センター がん情報提供コーナー  
<http://osaka-gan-joho.jp/>

大阪府のがん診療の状況や、がん診療拠点病院に関する情報などを紹介しています。病院の検索もできます。

- 大阪がんええナビ  
<http://www.osaka-anavi.jp/>

患者・家族・遺族と患者会支援団体、がんに関わる医療者らにより設立された、がん情報の総合的なポータルサイト。大阪府下の幅広いがん情報を配信しています。

## がん相談支援センター

がんに関することなら、誰でも、どんなことでも相談できる、がんの相談窓口です。

- 大阪労災病院  
月～金曜日：8時15分～17時00分  
堺市北区長曾根町1179-3  
TEL:072-252-3561 FAX:072-255-8203

- 堺市立総合医療センター  
月～金曜日：9時00分～17時00分  
堺市西区家原寺町1-1-1  
TEL:072-272-1199 FAX:072-272-9911  
\* 手話通訳者がいます

## がん検診を受けるには

胃がんは進行の程度に関わらず、症状がまったくない場合もあり、早期の段階では無症状であることがほとんどです。早期にがんを発見し、適切に治療することで、がんによる死亡のリスクを軽減できます。検診を定期的に受けましょう。堺市では、胃がん検診を40歳以上の市民を対象に各保健センターで実施しており、年度に1回、自己負担額500円（満65歳以上は無料）で受診できます。日程等の確認と予約は各保健センターまで。障害等をお持ちで検診に不安のある場合は、ご相談ください。

堺市の保健センター	
堺保健センター	Tel 072-238-0123 Fax 072-227-1593
ちめが丘保健センター	Tel 072-241-6484 Fax 072-247-3201
中保健センター	Tel 072-270-8100 Fax 072-270-8104
東保健センター	Tel 072-287-8120 Fax 072-287-8310
西保健センター	Tel 072-271-2012 Fax 072-273-3646
南保健センター	Tel 072-293-1222 Fax 072-296-2822
北保健センター	Tel 072-258-6600 Fax 072-258-6614
美原保健センター	Tel 072-362-8681 Fax 072-362-8676



# 正しく知ろう

# 胃がん

科学技術コミュニケーション推進事業  
機関連携推進事業・ネットワーク形成  
型「継続的なワークショップ運営による  
情報弱者向けがん情報ツールの作成  
と普及」事業班

提案機関：

国立がん研究センター

参加機関：

堺市

堺市立健康福祉プラザ

大阪労災病院

堺市立総合医療センター

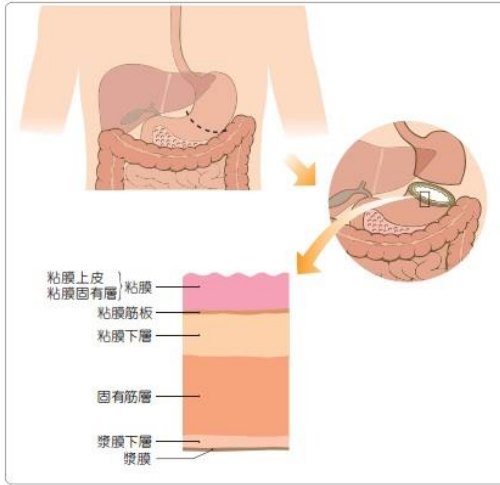
慶應義塾大学（ほか）

2016年4月1日作成

## 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ことで生じます。

大きくなるに従ってがん細胞は胃の壁の中に入り込み、外側にある漿膜(しょうまく)やさらにその外側にまで広がり、近くにある大腸や膵臓(すいぞう)にも広がっていきます。



国立がん研究センターがん情報サービス がんの冊子「胃がん」より引用

### 【胃がんの原因】

胃がんの発生には、喫煙や食生活などの生活習慣やヘリコバクターピロリ菌の持続的な感染が関連していると言われています。高塩分食品の取りすぎや、野菜や果物の不足に注意するなどの配慮が大切です。

### 【胃がんの治療】

胃がんの治療は、がんの進み具合で決まりますが、手術が最も有効で標準的な治療です。早期胃がんの場合、その根治率は90%以上です。定期的な受診を受けることや、胃の痛みや不快感など症状が続くときには早めに医療機関を受診して検査を受けることが早期発見につながります。

※さらに知りたい場合は、右記の資料をご参照ください。

### 胃がんってどんな病気

- 『胃がん』第3版 国立がん研究センター がん対策情報センター 2015年2月  
国立がん研究センターがん対策情報センター発行の小冊子。受診から診断、治療、経過観察への流れをまとめたもの。上記ホームページからは墨字版と音声版(旧版)がダウンロードできる。また、堺市立健康福祉プラザ内、視覚・聴覚障害者センターには点字版もある。
- 『最新版 胃がんのすべてがわかる本』矢沢サイエンスオフィス/編 学研パブリッシング 2013年6月  
胃がんとその予防・診断・治療についてくわしく解説。患者や家族が予備知識をもって治療にのぞむことができるように、胃がんの治療ガイドラインの内容を網羅。胃がんの疑問に答えるQ&Aも掲載。

### 胃がんの治療について

- 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』国立がん研究センター がん対策情報センター/編著 学研メディカル秀潤社 2015年10月  
がんの診断や治療、療養生活で問題や不安が生じたときに必要とされる情報をまとめたガイドブック。がん対策情報センターのホームページからは墨字版と音声版(旧版)が無料でダウンロードできるほか、電子書籍が利用できる。堺市立健康福祉プラザ内、視覚・聴覚障害者センターには点字版もある。
- 『胃がん手術後の生活読本 早期回復のための食事ケア 退院後の生活と健康管理』佐野 武/監修 主婦と生活社 2013年12月  
胃がんの手術を受けた人と家族のための生活読本。手術後の補助化学療法、後遺症を抑える食生活、退院後の生活と健康管理、再発・転移への備えと治療法など、手術後の不安と疑問にわかりやすく答える。

- 『イラストでわかる胃がん・大腸がん 手術後の食事・生活、再発・転移の防ぎ方』浦山 雅弘/監修 法研 2012年10月  
手術後・退院後の体調管理、食生活、心のケアなどの生活処方に重点を置いて解説。化学療法の対処法、後遺症への対応、医療費についても紹介。堺市立図書館のホームページからは電子書籍も利用できる。

- 『がん研有明病院の胃がん治療に向きあう食事 術前術後の不安を解消します!』比企 直樹/監修 女子栄養大学出版部 2015年7月  
胃がん治療をしている人に向けて、術後の症状、ライフスタイルに合わせた食事療法をきめ細やかに紹介。

### がんの闘病記

- 『わたしも、がんでした。がんと共に生きるための処方箋』国立がん研究センターがん対策情報センター/編 日経BP社 2013年9月  
患者本人、家族、職場、医療機関など様々な立場の人が、がんについてどう考え、行動したのかを語る。