

## 食道がんに関するキーマッセージ

- 自身の**食道がんリスク**を把握しましょう
- リスクに応じて**上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）**を推奨します

### 食道がんの特徴

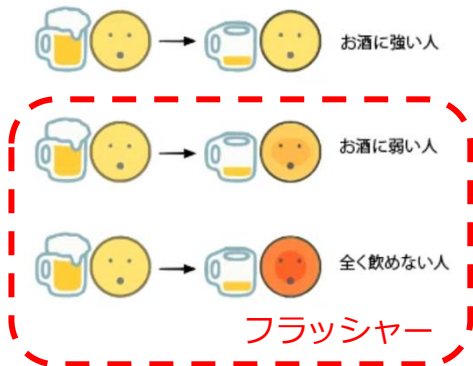
食道がんは男女ともに40歳代後半から徐々に増加し始め、50歳代で加速し、60歳代から70歳代が最も発症者が多いです。初期は自覚症状がほとんどなく、進行すると食べ物のつかえ感や胸の痛みが現れます。

食道のまわりにはリンパ管や血管が豊富なため、食道がんは転移しやすい傾向にあります。

### <食道がんのリスク因子>

食道がんの特に影響の大きいリスク因子は、

**喫煙、飲酒、フラッシュャー**（飲酒によってすぐに顔が赤くなる人）



	飲酒なし 喫煙なし	飲酒なし 喫煙あり	飲酒あり 喫煙なし	飲酒あり 喫煙あり
酵素1あり 酵素2あり	1.0	1.8	1.9	3.4
酵素1なし 酵素2あり	1.9	3.3	6.9	12
酵素1あり 酵素2なし	1.7	5.7	7	24
酵素1あり 酵素2あり	6.8	23	56	190

酵素1：アルコールをアセトアルデヒドにする酵素  
酵素2：アセトアルデヒドを分解する酵素

**飲酒 × 喫煙 × リスク遺伝子 では約190倍に食道がんのリスクが増加**

### 早期発見のために胃カメラを受けましょう

初期の食道がんでは自覚症状がなく、症状を自覚する状況では進行がんであることが多いです。早期発見のためにはがんを見つけにくい検査を受けることが重要であり、**上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）**が有効です。ご自身の食道がん発症リスクに合わせて受診することを推奨します。

# ☆ あなたの食道がんのリスクを調べましょう ☆

**スタート** (矢印に沿って進みます)

現在、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質が、ありますか？

いいえ  
わからない

飲酒を始めた頃の1~2年間は、ビールコップ1杯程度の少量飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？

いいえ・わからない

平均すると、1日にどのくらいの量のお酒類を飲みますか？(日本酒換算でお答え下さい)  
**点数に○を付けて下さい**

- 昔飲んでいたが、今はやめた… **8点**
- ほとんど飲まない …… **0点**
- 平均して1週間に1合未満 …… **0点**
- 平均して1日に1.5合未満 …… **4点**
- 平均して1日に3合未満 …… **9点**
- 平均して1日に3合以上 …… **10点**

平均すると、1日にどのくらいの量のお酒類を飲みますか？(日本酒換算でお答え下さい)  
**点数に○を付けて下さい**

- 昔飲んでいたが、今はやめた… **7点**
- ほとんど飲まない …… **0点**
- 平均して1週間に1合未満 …… **0点**
- 平均して1日に1.5合未満 …… **1点**
- 平均して1日に3合未満 …… **5点**
- 平均して1日に3合以上 …… **6点**

どちらか片方だけです

ウイスキー、ブランデー、焼酎など強いお酒をストレートで飲みますか？ **点数に○を付けて下さい**

- よく飲む… **3点**
- たまに飲む… **0点**
- 飲まない… **0点**

★参考★  
主な酒類の換算の目安

ビール中瓶 1本500ml	=日本酒1合
ビール・発泡酒 1缶350ml	=日本酒0.7合
ウイスキー・ブランデー ダブル1杯60ml	=日本酒1合
焼酎25度 1合180ml	=日本酒1.5合
チューハイ 1缶350ml	=日本酒1合
ワイン 1杯120ml	=日本酒0.5合

今までに、たばこを吸ったことがありますか？

昔から吸ったことがない

現在吸っている、または  
昔吸っていたがやめた

点数に○を  
付けて下さい

**0点**

( )内に数字を記入して下さい。  
 通算して何年間吸っています(吸いました)か？ 年数=( )年間  
 一日に何本くらい吸います(吸いました)か？ 本数=( )本  
 年数と本数をかけ算した値を記入して下さい 年数×本数=( )

この数字は600以上ですか？

点数に○を付けて下さい **はい…2点** **いいえ…0点**

緑黄色野菜(ほうれん草、ニンジン、カボチャ、トマトなど色の濃い野菜)を、ほとんど毎日(週に5日以上)食べますか？

点数に○を付けて下さい **はい…0点** **いいえ…1点**

くだものを、ほとんど毎日(週に5日以上)食べますか？ 点数に○を付けて下さい

**はい…0点** **いいえ…1点**

**○を付けた5個の点数の合計**

= ( )+( )+( )+( )+( )=( ) **点** ← 計算しましょう

合計11点以上だと食道がんのリスクが高い(上位10%以内)と予想されます。  
食道がんの内視鏡検診をおすすめします。

**おわり**