



# 口腔がん最も多い原因とは？

## 口腔がん検診を受けましょう

口の中にできる「口腔がん」をご存知でしょうか。日本では年間約7千人が口腔がん罹患者としており、10年後には1万2千人以上が罹患するといわれています。

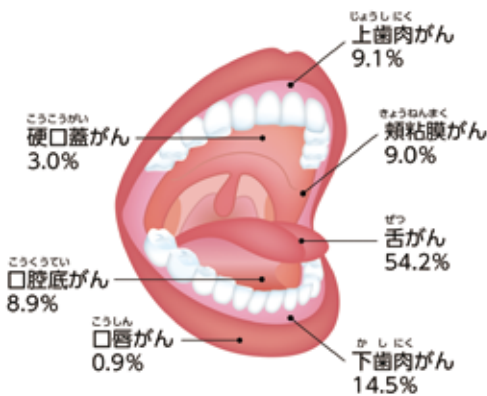
また世界の先進国の中で唯一、口腔がんの死亡率が激増している国ということをご存知でしたか？

国を挙げてがん対策に取り組んでいるアメリカ、イギリス、フランス、イタリアなどの先進諸国では、早期発見、早期治療を徹底することで、罹患率は変わらさず高いものの死亡率は減少傾向にありますが、日本のみが逆行し、約3千人の方が死亡しているとされています。

### 口腔がんとは？

身体の中にもがんはあります。口腔がんは口の中にできるがんの総称です。歯以外のどこにでも発生す

る可能性があります。舌がん、歯肉がん、口腔底（舌の下）がん、頬粘膜がん、口蓋がん、口唇がんがあります。その中でも日本人に多いのが「舌がん」です。口腔がんの約5割を占め、次いで「歯肉がん」が2割強を占めます。発生頻度は、がん全体の1〜3%程度と多くはないものの、進行するまで放置されてしまうケースが多いのが現状です。



### 口腔がんの症状とは？

口腔がんの場合、初期は自覚症状がほとんどありません。痛みがある、食べ物や飲み物がしみる、違和感がある、首のリンパ節が腫れる、なかなか口内炎が治らないといった症状が出てきたときは、すでにがんが進行している状態です。目に見える症状として、舌や粘膜の変色があります。他にも、しこりがある、ざらざらした突起・潰瘍、口の中の痛みやしびれ感、物が噛みづらい、飲み込みにくい、話しづらい、顎や舌を動かさにくいなどの症状が現れます。

### 口腔がんの原因は？

口腔がんの最も多い原因と考えられるのは喫煙です。喫煙者の口腔がん発生率は非喫煙者に比べ約7倍も高く、死亡率は約4倍も高いといわれています。WHOも喫

煙が引き起こす病気として、口腔がんを挙げています。また、喫煙に次ぐリスク要因は飲酒です。特に50歳以上の男性で、毎日たばこを吸い、お酒も飲まれる方はよりリスクが高まりますのでご注意ください。

その他に「お口の清掃不良」「むし歯の放置」「不適切な義歯などによる慢性的な刺激」などもリスク要因として挙げられます。

つまり口腔がんは持続的な刺激が要因で発生するケースが多く、発症してしまう前にその要因を発見し取り除くことが重要です。

### 口腔がんは早期発見・早期治療が重要

口腔がんは「ただの口内炎だと思っていた」「痛みがないので放っておいた」などの理由から発見が遅れた結果、手遅れになるケースが非常に多いのが現状です。

初期症状のうちに見えれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんどありませんが、発見が遅れて進行した口腔がんでは、手術により舌や顎の骨を切除してしまったり顔が変形したりすることがあるため、発音や発声に障害が残ってしまうことなど日常の生活に大きな支障を残すこととなります。

口腔内のセルフチェックで  
早期発見を！

- 粘膜が赤や白に変色していることがある
- なかなか治らない口内炎がある、もしくは口内炎が何度もできている
- 腫れていたり、潰瘍やただれを起したりしている
- しこりのようなものがある
- 詰め物や被せ物、虫歯がある箇所に傷や口内炎のようなものがある
- 入れ歯が当たって傷になっているところがある

症状や状態が1つでもあれば、歯科医院で相談してみてください。

健康診断と同じ感覚で

口腔がん検診を受けましょう

口腔がんは他のがんに比べて発見しやすく、早期発見であれば5年生存率は90%以上で、完治が十分可能です。一般的に口腔がんになるまでには5〜6年かかることから、ご自宅での口腔内チェックに加えて歯科医院での口腔がん検診を受けることで、早期発見・早期治療ができます。

また、行政が主体となっている口腔がん検診は全国数十カ所で行われていますが、積極的に告知されていない、場合によっては年

齢が決められているなど、あまり身近でないのが現状です。

がん全体から見れば1〜3%と低い数値ではありますが、絶対に口腔がんにかからない、という保証はどこにもありません。人間ドックや健康診断を受けるように、定期的な検診によってわずかな変化を見逃さないことで、口腔がんの早期発見と治療を実現します。

ぜひ毎年の検診をお受けください。

(参考資料)「開業医だから発見できる口腔がん」新谷悟著 クインテッセンス出版

「口腔外科のレベルアップ&ヒント」片倉朗編著 デンタルダイヤモンド社

一般社団法人 口腔がん撲滅委員会HPより引用

問子育て健康福祉課健康福祉係

☎(288)3861



診療所だより



「ヒートショック」  
について

清川村の皆さん、明けましておめでとうございます。煤ヶ谷診療所の赤松と申します。本年もよろしくお願い申し上げます。年も明け、めっきり寒くなってきましたね。冬は風邪などで体調を崩しやすい時期ですが、今回は「ヒートショック」についてお話していきます。

「ヒートショック」とは、温度変化によって血圧が上下し、脳卒中や心筋梗塞などの疾患を引き起こすものです。交通事故死者の倍以上、実に年間1万9千人の方がヒートショックで命を落としています。ヒートショックは冬場の入浴時に起こる

ことが多く、暖房の効いた部屋から寒い脱衣所に移動し、衣服を脱ぎ浴槽に入ることによって血圧が乱高下してしまうことが原因です。ご高齢の方や、心臓病や糖尿病、高血圧症などの持病がある方はヒートショックを起こしやすいのでより注意が必要です。予防のためには①脱衣所と浴室は十分に暖めておく（シャワーで湯張りすると浴室の温度が上がりやすいです）、②お風呂の温度は低めに（38〜40℃が推奨されています）、③ゆっくりとお風呂から出る（血圧が急に下がりやすいため、注意が必要です）の3点の他、入浴前の飲酒を避けることも大切になってきます。

入浴は冷えた体を温め、血流を改善し、心身ともに良い効果があります。寒い冬場を快適に過ごすためにも、ポイントを押さえて安全な入浴を楽しみましょう。

