



がん - 口腔がん -

日本人の死因第1位は『がん』です。平成29年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：脳卒中
- 第4位：老衰
- 第5位：肺炎

部位別にみると、

(引用：国立がん研究センターがん情報サービス)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	膵臓	胃	膵臓	肝臓



私たちの体は約60兆個の細胞からなっています。これらの細胞はそれぞれの役割を果たし、ある一定の調和を保っています。がん細胞はこのような正常細胞が変化して生まれ、体全体の調和を無視して無秩序に増え続けるのが特徴です。さらにがん細胞は周りの正常な組織に侵入する性質や、血管やリンパ管を通じて体の至る所に定着し、そこで増殖する性質があります。このような性質から、がんは悪性の病気と言われてきましたが、治療法や薬がどんどんよくなり、初期のうちであれば治る病気になってきています。

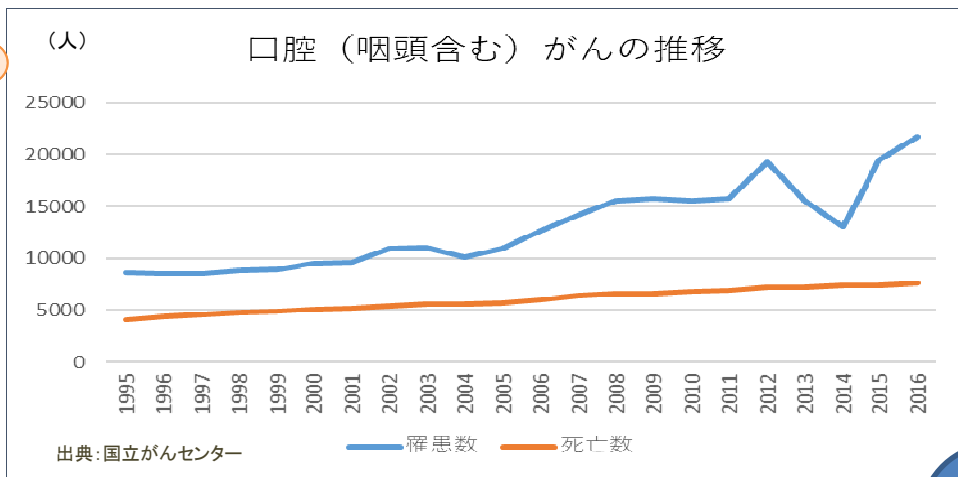
また、喫煙や食生活といった生活習慣の中に細胞のがん化につながる因子があることが分かっています。中でもがん全体の30%は喫煙が原因と考えられています。生活習慣を見直すことで防ぐことができるがんもあるかもしれません。

口腔がんについて

がん全体からすれば1~3%と少なく、あまり知られていない口腔がんですが、実は...

口腔がん(咽頭を含む)
 ⇒ **死亡率46.1%**
第10位のがん

日本で毎年約7,000人の方が亡くなられ、この数字は年々増えているようです。



口腔がんは、初期症状で発見すれば

- ・簡単な治療で治せる
- ・後遺症もほとんど残らない
- ・**※5年生存率90%を上回るとも言われている**

※5年生存率：診断から5年経過後に生存している患者の比率

しかし...

- ・「歯科医院は虫歯や歯周病、入れ歯の治療で行くところ」という意識
- ・口腔がんは、50歳以上が約80%を占める→高齢化社会で、高齢者の口腔がんが増えている

口腔がん死亡率減少のためには

- ・口腔内環境を整える
- ・口腔内のチェックを習慣化する
- ・気になる症状があれば速やかに歯科医院へ行く

<裏面もご覧ください>



口腔がんの症状

口腔がんは、初期症状がほとんどありません。痛み、しみる、腫れるなどの症状が出てきた時にはすでに進行している状態です。**気になる症状があれば、早めに歯科医院を受診しましょう。**

部 位	症状、特徴など
舌がん	初期: 潰瘍やびらんができる→進行: 食事の時にしみる、歯ブラシが当たって痛む→更に進行: 食事が困難になる、言葉が発音できないなど 【特徴】舌に慢性的な刺激(入れ歯が合わない、詰め物の不適合など)が加わることで発症する場合もある。
歯肉がん	初期: 歯肉が腫れるぐらいで、強い痛みはない→進行: 潰瘍やしこりができ、腫瘍が大きくなって表面がカリフラワー状に盛り上がり、出血がみられる→更に進行: 腫瘍が下顎の神経まで達すると下唇の麻痺や歯の痛みを感じることがある 【特徴】虫歯と勘違いして放置した結果、治療が遅れるケースもある。
口腔底がん →舌の下部分	初期: 小さな潰瘍ができる、粘膜が変色した白い斑点や充血した赤い斑点が生じる場合がある →進行: ほとんど痛みを生じないため、がんは周囲の舌や歯肉、下顎にまで広がっている場合がある 【特徴】喫煙、飲酒が大きく影響していると言われ、近年では女性の口腔底がんが増えている。
頬粘膜がん	初期: 小さな潰瘍やびらんができるが、特に目立った症状がない→進行: 触った時に、粘膜の下にしこりやふくらみ、痛みを感じることがある 【特徴】上下の臼歯の周辺粘膜、口角の後ろなどに発生しやすい。喫煙や飲酒などが要因と考えられている。
口蓋がん	初期: 痛みはほとんどない→進行: 粘膜の表面が白っぽくなる、赤い斑点ができる、激しい痛みではないがピリピリした刺激を感じる場合がある→更に進行: 腫瘍ができ、強い痛みを感じるようになる 【特徴】喫煙や飲酒、刺激物(辛い食べ物など)などが要因と考えられている。
口唇がん	初期: 口唇の表面が荒れる、かぶれるなど→進行: しこり、潰瘍、びらん、カリフラワー状の腫瘍が見られる 【特徴】喫煙や紫外線、飲酒が要因と考えられている。口腔内にできるがんよりは発症率は少ない。

気になる症状が続けば早めの受診を！！



食中毒予防のための3つのポイント

① つけない

・手洗いは徹底的に

→食品を触る前の手洗いは食中毒予防の基本です。また、肉や魚を触った後の手洗いもお忘れなく。

・けがをした手で食品に触れない

→膿んだ傷口には黄色ブドウ球菌という菌が繁殖し、この菌が出す毒素は**100度30分の加熱でも死にません**。傷があるときは調理を控えるか、ゴム手袋をつけるなどして食材に直接触れないようにしましょう。

・肉や魚は隔離する

→肉や魚の汁がほかの食品につくのを防ぐため、買い物時は袋を分ける、冷蔵庫ではしっかり場所を区切るなどの工夫を。



② 増やさない

・生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ。そして早めに食べる

→一度冷蔵庫の温度チェックを！(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下に) また、庫内の温度上昇を防ぐため、食材を詰め込みすぎないよう気をつけましょう。

・スープものはなるべく食べきれる量で

→カレーなどの汁物には、熱に強く酸素が少なくても生きていけるウェルシュ菌が繁殖しやすいです。料理が常温に下がるにつれ増殖するので、汁物は食べきれる量だけ作るか、残ったらすぐに冷蔵して保存しましょう。

★保存する場合は鍋ごとではなく小分けにしましょう！



③ やっつける

・食材はしっかり焼く

→たいていの細菌は加熱することで死滅します。特に肉にはしっかりと火を通しましょう。(中心温度75℃で1分以上)

・魚は水道水でよく洗う

→魚に付着する腸炎ビブリオという菌は夏の暑い気温・適度な塩分を好みます。この菌は水道水などの真水で死滅するので、魚はよく洗ってから調理しましょう。



お弁当に一工夫

梅干しやシソ、ネギ、生姜などの薬味は抗菌・防臭作用があるので、暑くて腐るのが心配なお弁当に取り入れて食中毒を防ぎましょう！

