

短期連載「病気の始まり」を
見逃さない!カンタン自己検診

あななどつてはいけ ない 感覚器の不調

一見、たいしたことがない症状でも、
重篤な病気の前触れかもしれない……

企画・取材・文 塩田芳章



最終回 口腔がん、めまい、白内障

口腔がんとは、舌がん・歯肉がん・口腔底がんなど、口の中にできるがんの総称だ。この口腔がんによる死者が、ここ数年急増している。'90年から'05年の15年間で年間死亡者数は、男性が2千人から4千人に、女性も750人から1千500人と、どちらも2倍に

月に1度の自己チェックで口腔がん予防

カンタン自己検診の最終回は、「口」「めまい」「目」など、感覚器に症状が表れる病気を早期に発見するための「知恵」をご紹介します。

増加している。最近では、相撲の二子山親方や作曲家の三木たかし氏が口腔がんで亡くなったことは記憶に新しい。ではなぜ、口腔がんはこんなに増加しているのか。ストレスや食生活の乱れなどが関係しているといわれているが、それよりもっと大きな原因がある。それを指摘するのは、長年口腔がんの患者を診てきた昭和大学歯学部口腔外科の新谷悟教授。

「それは、口腔がんについての正しい知識を持っている人がとても少ないということなのです。胃や腸のがんなら、できるかもしれないと思って

いる人は少なくないでしょうが、まさか口の中にがんができるなんてほとんどの人が考えてもいない。だから、気がついたときには、がんは相当に進行している。そんな人が大変多いのが現状なのです。もっと早く来ていればよかつたのと思うようなケースを、何度も見てきました。口腔がんという病気は、早期に発見していれば、9割以上が完治

新谷悟教授



口腔がんの自己チェック法

- 1 口をよくうがいする
- 2 口をあげ、頬っぺたを指で少し外に引っ張り、上下の奥のほうの歯肉と頬っぺたの内側を見て触って確認。触って厚みを調べるのが重要
- 3 上と下の歯を軽くかみ合わせ、上と下の唇を軽く持ち、唇の内側を観察。そのまま前歯の歯肉も見る
- 4 明るいライトと鏡を用意する。口腔内鏡があればなおよい
- 5 歯の裏側の歯肉を見る
- 6 頭を後ろへそらし、口蓋を観察。指で触り、しこりや色の変化がないかをチェック

7



「あー」と声を出して、喉の奥を確認

8



舌を前に出して、舌の表面と左右の裏側をチェック

9



舌の裏側と下の歯肉に異常がないかチェック

できるのです」

口腔がんの場合、早期がんの5年生存率は90%だが、進行がんとなると50%と格段に下がる。そして、生存率だけでなく、治療方法も大きく変わる。

早期がんの場合は、1〜2時間で終わる口の中だけの手術ですむが、これが進行がんではリンパなどに転移した場合は、首を切開して、口の中は他部位からの皮膚などを移植する大手術が必要となってくるのだ。

それでは早期発見のためにはどうしたらよいのか。それは決して難しいことではないと新谷教授は言う。

い病気ではありません」

「胃や腸のがんなど、ほとんどのがんは自分の目で見ることはできませんが、口の中のがんは、自分の目で見る事ができる数少ないがんなのです。ですから、まず自己チェックをしてみることです。私がお勧めしている「自己チェック法」(※イラスト参照)がありますので、これを参考に、月に1度のペースで、口の中にあやしい荒れがないかチェックをしてみてください」

イラストのようにして、口の中に「がん」がないかどうかを自己チェックしていく。このときに注意しなくてはいけないのが「がん」と「口内炎」などの荒れの違いを見極めること。これにも、わかりやすい見分け方があると新谷教授は話してくれた。

「がんは口内炎などに比べて、大きく醜いのが特徴です。また口内炎はほとんどの場合、2週間くらいで消えてしまします。ですから、大きさが1センチ以上あって形が醜く、2週間経っても消えない荒れを見つけたら、それは「がん」かもしれないので要注意です。すぐに専門の病院で診てもらうことをお勧めします。その時点なら、万が一、がんであっても、まだ早期ですから、簡単な手術で完治しますので、心配は要りません。口腔がんは大変に怖い病気ですが、早期に発見できれば、決して怖