

# Healthy TALK

Let's talk about and make a beautiful and healthy living!

楠田枝里子さん

巻頭インタビュー

もっと  
元気!

口の  
中の  
炎症  
あな  
どら  
ない  
で!



先生教えて!  
手根管症候群





放っておくと  
こわい病気も……

もっと元気!

健康を  
大切にする  
暮らし

# の炎症 あなどら ないで!

忙しいとき、疲れたとき、ぽつんと唇や口の中にできる口内炎。多くは自然に治りますが、中にはコワイ病気が隠れていることも。ふだん、見ていそうでなかなか見えていないお口の中、一度チェックしてみませんか?



昭和大学歯学部顎口腔疾患制御  
外科学教室 教授

新谷 悟 先生

岡山大学大学院歯学研究科修了後、愛知県がんセンター頭頸部外科、ハーバード大学分子病理学教室留学、愛媛大学医学部口腔外科の助教授等を経て現職。がん治療認定医機構暫間教育医、日本口腔外科学会指導医。



口内炎には  
いろんな種類がある

食べ物や飲み物がしみたり、口を動かしたときに痛みが走ったり……。やつかいな「口内炎」は誰でも一度は経験があるでしょう。

手足、顔などの皮膚と同じように、口の中にも炎症が起こります。私たちがふだん「口内炎」と呼んでいるのは、白くぽつんとできて痛みをとまなう「アフタ性口内炎」(以下、アフタ)という良性のできものです。

でも、口内炎を広く「口の中の炎症全般」ととらえれば、アフタ以外にもさまざまな病気があります。アレルギーが原因で起こるものもありますし、中にはがんなど命に関わるものもあるのです。

口の中に何かができたとき、それまでの経験から「ただのアフタだろう」「口の中は治りが早いから放っておいて大丈夫」と思いこんでしまつと危険な場合もあります。すぐに治るような場合は気にしなくてもよいですが、治りが遅い場合は注意しま

しょう。

アフタの予防は  
「休息」が一番

アフタは、疲れたときや、うつかり口の中を自分の歯で噛んでしまったときなどによくできます。舌や歯がちよつと触れただけでも痛みが走り、小さいですが、通常は1週間程度で自然に治ります。

アフタができる原因ははっきりしていませんが、疲労やストレス、栄養の偏りなどが関係していると考えられています。通常、アフタは年に2〜3回、一度に1〜2個できる場合が多いようです。自然に治つて普段の

## 口内炎豆知識

一般に口内炎というと、口の中にできる白いできものを指しますが、医学的には口の中の炎症全般を指します。



治りが遅いときは要注意

# 口の中

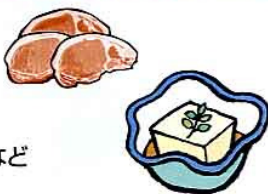


## アフタ性口内炎を防ぐには

- 疲れやストレスをためない  
疲れたな、と思った時点でなるべく体を休めるように心がけましょう。
- 食生活に気をつける  
バランスのとれた食事を。特にビタミンB群を意識してとりましょう。

### <ビタミンB群を多く含む食べ物>

豚肉  
卵黄  
胚芽  
豆類 など



生活に支障がなければ放っておいても問題のないものといっただけでよいでしょう。

しかし、アフタが頻りにできたり(慢性再発性アフタ)、一度にいくつもできてしまうこと

も。痛みがひどいので食事や会話のままならなく、生活に支障が出てくるような治療を受けた方がよいといえます。治療にはステロイド剤の入った塗り薬や貼り薬を使います。予防は、何といたっても休息を十分にとること。また、粘膜を保護する働きがあるビタミンB群を意識してとるようにしましょう。不規則な食事や偏った栄養は口内炎の要因になりますので、バランスのよい食事を心がけることも大切です。

「数日〜1週間で治るもの。もし2週間以上治らなかつたら、いつもと違うな、という印象を受けられるでしょう。お口の中も同じです。「アフタ」ならほとんどの場合、長くて10日程度で治りますので、なかなか治らなかつたら別の病気である可能性があります。特に、痛みがないとしこりやできものがあっても見過ごしがちですが、いつまでも放置しておくと、がんなど、命に関わる病気が隠れている可能性があります。」

口の中の異変が2週間たっても治らない場合は、痛みのあるなしに関わらず口腔外科を受診しましょう。口腔外科は、口の中のトラブル全般を診る診療科です。歯科でも口腔外科を標榜しているところなら診てもらえます。

**ウイルス感染やアレルギーも原因に**

口の中の炎症には、ウイルス感染や、歯に使用した金属によるアレルギーが原因の場合もあります。また、噛み合わせが悪い、義歯が合わないなどで慢性的な傷がついているケースも、原因に応じた治療を受けることが大切です。

### お口の健康ポイントその1

見た目だけではわからないものも...  
**2週間以上治らない口内炎は受診しよう**

「いつものアフタだからそのうち治る...」と油断していたら、実は命に関わる病気だった、ということも。自分でチェックできる「危ないケース」について解説します。



がんなど、命に関わる病気が隠れている!?

ちよつとした傷なら、たいて

口の中の異変が2週間たっても治らない場合は、痛みのあるなしに関わらず口腔外科を受診しましょう。



## アフタと 間違えやすい おもな病気

### 手足口病

生後6ヵ月～5歳ぐらいまでの乳幼児に多い病気。手足や口に特有の発疹が現れ、ほとんどの場合10日程度で治りますが、中には合併症など重症化するケースもあるので要注意

### 口唇ヘルペス

ヘルペスウイルスによる病気で、ふだんは体内に潜伏しており、疲労や風邪などで免疫機能が低下したときに口の周囲に発疹となって現れる

### 带状疱疹

水痘・带状疱疹ウイルスによって起こる病気。多くの場合は腹部～背中などに帯状の発疹が現れるが、口の中にもできることがある

### その他

ベーチェット病、膠原病、ジフテリア、猩紅熱など

### 「手足口病」は 重症化に注意

アフタと間違えやすい口の病変には、「口唇ヘルペス」や「手足口病」、「带状疱疹」といった、おもにウイルス感染によるものが多くあります。

このうち子どもに多い手足口病の場合、舌や口の内側の粘膜に軽い痛みのある水疱ができませんが、乳幼児は痛みを上手に表現できないために発見が遅れることもあります。むずかかったり食べるのをいやがったりしたら、手足の皮膚や口の中をよく観察してみましょう。最もかかりやすい年齢は1～5歳です

が、成人も感染します。

ウイルスを退治する薬はないため、治療は発疹や発熱、頭痛などを鎮める対症療法が中心となります。潜伏期間は3～4日くらいで、ほとんどの場合10日程度で治ります。ただし、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、発熱や頭痛、嘔吐が続くようならかかりつけ医に相談しましょう。

今のところウイルス感染の予防法は確立されていません。そのため、汚れたおむつや衣服はまめに交換するなど、衛生面に気をつけることで、できるだけウイルスの感染を防ぐことが肝要といえそうです。

## “ただの口内炎”と放っておかないで! 命に関わる、口の中の病気

これらはがんや、がんになる可能性の高い病気（前がん状態・前がん病変）です。口内炎が2週間以上治らない場合はこれらの病気も疑われますので、治りが遅い場合は専門医の診察を受けましょう。



#### 口腔がん

舌、頬の内側、上あご、口底（下あご）、歯肉など、口の中の粘膜にできるがん（写真は舌がん）



#### 扁平苔癬

幅1～2mmの細く白い線状の病変で、多くは頬の内側に網目のようにできる。確率は低いが時間とともにがんになっていく可能性も（前がん状態）



#### 紅板症

鮮やかな赤い斑点状の病変で、ほとんどの場合刺すような痛みを感じる。50%前後の確率でがんになる、あるいはすでにがんになっているとされる（前がん病変）



#### 白板症

こすってもとれない白い板状の病変で、痛みはなく、やや硬いものが多い。5～10%の確率でがんになるとされている（前がん病変）



# セルフチェックで早期発見！

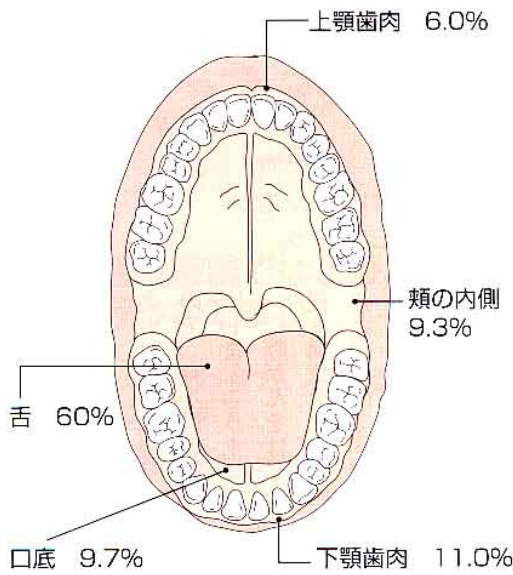
## 進行するところ怖い「口腔がん」

高齢化とともにがんの発生頻度が増加傾向にあります。しかし、「口腔がん」も例外ではありません。でも、早期で発見すれば9割以上が治癒可能といわれています。

### 「飲む、食べる、話す」 生活の基本が不便に

「口の中にがん」というとピンとこない人もいるかもしれませんが、日本では年間およそ7000人ものがんの人が口の中の「がん」に「口腔がん」にかかり、3000人以上の人が命を落

### 口腔がん部位別発生率



※出典「日本頭頸部癌学会 2002年」

とされています。日本人に多い肺がんや胃がんに比べると患者数自体は少ないものの、進行すると命に関わることはもちろん、話す、食べる、呼吸するなどの機能が損なわれるため、生活の質を著しく落としてしまうのが大きな特徴の一つです。ほかのがんと同様、一般的に

中高年からリスクが高まり、患者の約8割が50歳以上というデータもあり（2002年度の統計）。しかし近年では、20〜30代の若い世代の舌がんの症例も目立ってきており、年齢を問わず注意が必要といえます。

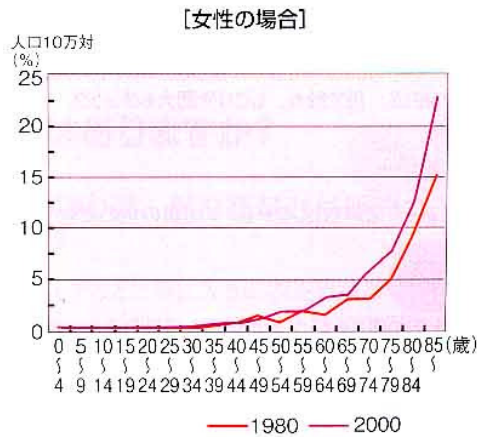
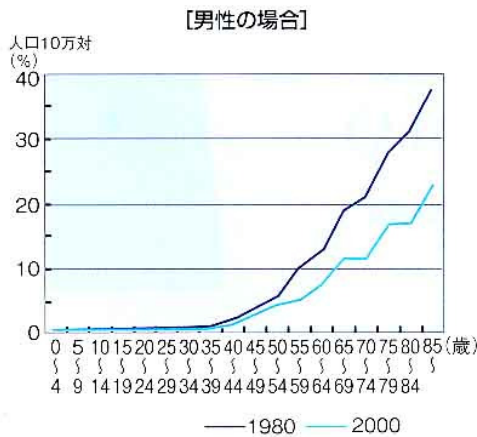
### 緑り返される「傷」が がんを誘発!?

口腔がんの原因は明らかになっていませんが、「口の中が慢性的に刺激を受けている状態」はがんにとって好都合の環境といえます。

例えば、合わない義歯を使い続け、頬や歯肉にいつも当たって小さな傷がついているような場合、そこに細菌やウイルス、喫煙やアルコールなどによる化学的な刺激が加わると細胞ががん化しやすくなることが考えら

### 口腔・咽頭がんによる死亡率

男女とも50歳以降、年齢が上がるにつれて口腔がん・咽頭がんによる死亡率が上昇している。また、1980年と2000年を比較すると顕著な増加が見られる。



※出典「国立がんセンターがん対策情報センター」

れます。東南アジアでは、すべてのがんの約3割を口腔がんが占めますが、これは噛みタバコの習慣が関係しているとされています。

は発がん性はありませんが、アルコールが肝臓で代謝される際につくられるアセトアルデヒドに発がん性があるという報告があり、間接的に発がんに関与していると考えられています。



## 鏡を使って異変を確認

「月に一度」を習慣にしよう

# 口の中のセルフチェック

簡単に自分で見ることができるのに、じっくり観察することはほとんどない「口の中」。月に一度は、見て、触って、異変がないか確認しましょう。



## 自分でできる チェックの方法

鏡を使って行います。暗いとよく見えないので、できるだけ明るい場所で口の中をすみずみまでチェックしましょう。下記のような症状に気づいたら、なるべく早く口腔外科を受診しましょう。

自分の口の中の様子を知らない人は意外に多いもの。鏡さえあれば簡単に見ることができるので、月1回のチェックを習慣にしましょう！

口腔がんをはじめ、治療が必要な病気も早い段階で見つけることが可能です。特に口腔がんは、多くの場合痛みがなく進行していきまますので、鏡で口の中を見て異常を確認することが重要です。

- 治りにくい傷がないか
- ただれや赤い斑点がないか
- こすってもとれない白い斑点がないか
- しこりや腫れがないか

### 舌

できるだけ舌を突き出し、表・裏・横をチェック。舌がんは舌の横(舌縁部)にできやすいので特に念入り!

### 頬・歯肉

口を開けたまま指で口角を外側へ引っ張り、頬の内側&奥歯の歯肉の状態をチェック

### 口の天井

口を開けたまま頭を後ろに反らし、口の中の天井の色に変化がないか確認。指で触れ、しこりや肥大もチェック

### のど

「あー」と声を出しながら、のど奥の色の変化や粘膜の異常を確認

### 唇

上下の唇をめくって唇の内側&前歯の歯肉を観察

### その他

首や下顎にこぶ状のものがないか、触って確認



\*昭和大学歯学部教授 新谷 悟先生による