健康ライフ

口腔がん

8割が見逃している

口の中（口腔）のがんが増えています。年間約6千人がかかり、約3千人が死亡。2015年にはいまの3倍になると予測されています。敵はがんであり、手ごわい。しかし、と専門医はいう。〝早期発見なら怖くない〟。

上野敏行記者

口の中には、舌あり、歯肉あり。舌の下は口底部、上の顎の天井は口蓋、両側は頬粘膜です。

「そのどこにも、がんが発生する」というのは、昭和大学歯学部顎口腔疾患制御外科学教室の新谷悟主任教授（口腔外科学）。口腔がんの診断・治療を研究しています。

「口の中は鏡を使い、直接見て、指で触ることができます。感覚も鋭敏です。そのため前がん病変（がんになる前の状態）を含めて、口腔がんは早期発見が可能です。ここがほかの臓器のがんと違うところです」

なのに早期発見は少なく、20％。気付いたときには病状は進行していることが多いという。

どうしてか。

「口の中にがんが発生するとは思っていないことがあります。がん特有の自覚症状もない。〝異変〟を感じたとしても、経験的に〝口の中の傷はすぐ治るから〟と放っておくことが多いから」

早期発見の5年生存率は約90％。ほとんどが治っています。

ところが、進行がんとなると約50％に低下。半数が命を落とします。

「そこをなんとか改善しなければ。私は〝第2の8020運動〟を提唱することにしました」

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

〝第2〟とは？

「口腔がんの早期発見の割合を20％から80％に上げる運動、と考えました。〝自分で口の中のがんを見つけよう〟という呼びかけです」

目利きが必要

〝自分で見つける〟

それには口の中を鏡を使ってチェック、少しの工夫と目利きが必要です。

口腔がんの発生の割合が高いのは、舌、口底部、歯肉、頬粘膜、口蓋、口唇などです。

とくにこれらの部位を慎重に見て、と新谷主任教授。「色が違う、表面が赤い、白い、ただれがあるか。触ってもみてください。触っても取れない白い部分、腫れやしこりは要注意です」

「治りにくい傷、2週間以上も続く口内炎、入れ歯の当たり、差し歯のこすれなども見て、触ってほしいところです」

〝変〟を見つけたら？

「できるだけ早く、歯科か歯科口腔外科に受診を勧めます。わずかではあっても口腔がんかもしれません」

口腔がんには、前がん病変があることも明らかになっています。

白板症がそうです。粘膜が白く変化し、赤い部分が混じることも。表面はただれていたり、盛り上がっていたり。7～11％ががんに移行します。

もう一つ、紅板症です。粘膜が鮮やかな赤色、ビロード状の紅斑に変化し、表面は滑らか、なかには潰瘍を伴うこともあります。すでに半数以上ががん化しています。

見逃さないためには、どうしたらいいのか。

「受診した歯科医に〝大丈夫〟といわれても、その病変が治るまでは、あるいは原因がはっきりするまでは、最低3カ月に1回は状態を診てもらう。〝粘っこさ〟〝しつこさ〟が大事になります」

スピード治療

〝毎週土曜の午前中は口腔がん無料相談日〟

昭和大学歯科病院口腔外科の新しい試みです。

1年近く続け、相談件数は50～60人になり、前がん病変が発見されています。

新谷主任教授はいいます。「ここへくれば必ず相談できるという窓口が必要と考えたのです」

いま口腔がんの診断・治療について注目されている〝昭和大学歯科口腔外科方式〟があります。

検査、診断、治療までの無治療期間をできるだけ短くし、がんの進行を抑えるというものです。

がんを疑ったら、すぐに生検（粘膜の異常部分から組織を取り、顕微鏡でがんかどうかを診断）します。結果のお知らせは、普通1週間後のところ、ここでは翌日です。

「がんと確定診断が出たら、必要な血液検査をし、その日のうちに内服抗がん剤S－1で治療（2週間服薬、1週間休薬）を開始します。

この間に画像検査、手術を含めた治療計画をつくっていきます。

「口腔がんの治療はここ10年で大きく進歩しています。それでも進行がんは治療期間が長く、患者さん自身の負担も増します。手術の切除範囲も大きくなります」

「切除した舌や顎などは再建しますが、飲み、食べて、しゃべるといった機能の低下は避けられません。私たちが〝第2の8020運動〟で早期発見を呼びかけているわけもここにあります」

自己チェック 第2の8020運動

明るいライトと鏡を用意。入れ歯ははずす

唇 上と下の唇を軽く指で持ち、唇の内側を見る。前歯の歯肉も見る

頬 口を開けてほっぺたを指で少し引っ張り、ほっぺたの内側を見て触る

歯肉 上下の奥、裏側の歯肉を見て触る

口蓋（口の天井） 頭を少し後ろにそらし、口蓋を見る。人さし指で触れながら、しこりや腫れ、色の変わった部分がないかを確認する

喉 「あー」と声を出し、喉の奥、色の変化、粘膜の異常を見る

舌 舌を前に出し、舌の表面、左右の裏側を見る。ガーゼかティッシュで舌をはさんで引っ張り、変色している部分、白色・赤色の部分がないか確認する。傷が治らないまま長引いているところがないかも見る。舌の裏側と下の歯肉の間の粘膜も見て触る

頸と下顎 こぶ状のものがないか触る

口の中を診る新谷悟主任教授。「口腔がんは自分で早期発見できるがんです」