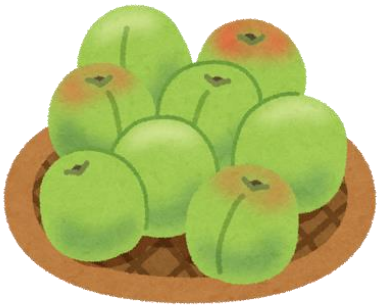
平成２８年６月１０日号（第１６２回）

# 阿伎留通信

**公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。**



青梅が店頭に並ぶ季節になりました。梅にはクエン酸やビタミン、鉄分、カルシウムなどの栄養素を多く含み「疲労回復」「食欲増進」「血液さらさら」「美肌」など様々な効果が期待されます。

中毒症状を引き起こすため生食はできませんが、加熱や塩漬けなど加工すれば一年中楽しめます。梅干、梅酒や梅ジュース、梅ジャムなどレシピも色々。今年は手作りにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

今回の阿伎留通信は、

## ―「口腔がん検診の必要性」―

をテーマに歯科口腔外科　荻野 靖人 医師よりお話しさせて頂きます。

### はじめに

当科では、口腔外科診療、いわゆる抜歯など手術を中心とした診療の他に虫歯治療、入れ歯作製など歯科診療全般に対応させて頂いております。今回はその中で、口腔がんについて少しお話しさせていただきます。

### 口腔がんとは

口腔がんとは歯以外の組織にできるがんです。『口』にできるため自分で確認ができることが多く、症状としては「いたみ」、「潰瘍」、「しこり」などといわれていますが、これは口腔がん特有の症状ではありません。自覚症状がないこともあるため、日頃から口腔内に関心を持ち、定期的な診察を受け、少しでも異常があったら速やかな検査を受けることが大事です。

口腔がんはほぼ全年齢で罹患しますが、特に６０歳代に増加傾向がみられます。これは、全体の４０％を占めるといわれており、今後ますます高齢者の罹患率の上昇が考えられます。男女比では、約２：１で男性の方が多いといわれています。

発がんの原因としては、**①喫煙②飲酒③物理的刺激（虫歯、あっていない金歯、入れ歯など）④化学的刺激（薬品、香辛料、高塩食品など）⑤炎症による粘膜の障害（口内炎、歯周病など）⑥ウィルス感染（EB ウィルス、ヒトパピローマウィルスなど）⑦年齢**が考えられています。なかでももっとも発がんとの因果関係が確立しているのが**喫煙習慣**といわれています。

**口腔がんの予防法**

予防法としては、**①禁煙（節煙）②禁酒（適量飲酒）③口腔内を清潔に保つ④歯科治療を行う（口腔内環境を整える）⑤香辛料を控え、バランスのよい食事をとる、**などです。もちろんこれらを全て守っても完全に口腔がんになるのを防げるわけではないのですが、リスクを下げることは期待できると思います。

リスクを下げた状態で、他に予防するためには、普段より口腔内の管理をすることがあり、定期的な診察を必要とします。かかりつけ歯科を持って頂ければ効果は上がります。

**口腔がん検診のご案内**

口腔がんの予防法として、がん検診も効果的です。

**このたび、あきる野市の事業として秋川歯科医師会、当院が協力し、口腔がん（粘膜がん）検診を行います。**詳細については、６月１５日号の広報あきる野をご覧いただくか、直接、あきる野市役所健康課にお問い合わせください。

「秋川歯科医師会では、研修会を重ね会員の検診力の向上に努めています。」

秋川歯科医師会会長　葉山裕

阿伎留通信については、第１回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(http://www.akiru-med.jp)

公立阿伎留医療センター　患者サービス改善委員会　発刊