永山メディケアネットワークプロジェクト　第一便

カラダノミカタ

健康見聞録

ボクが届ける
読んで得する
健康情報便✉

今回のテーマは・・・

「消化器のガン」

お口から**お尻**までは**１本の管**（クダ）。役割は違うけど食べたものを**消化**するためにいろんな消化器官が協力して命を支えているんだって！

そこで、今回は**お口の中**や**胃、腸のガン**に関してお話を伺いましたよ～。

口腔ガンのお話
えばた歯科
江端 正祐　先生
2P～5P

胃腸ガンのお話
永山消化器・内視鏡内科クリニック
濱本 英剛　先生
6P～10P

お知らせ等
永山メディケアネットワークの活動などのお知らせ
11P～12P

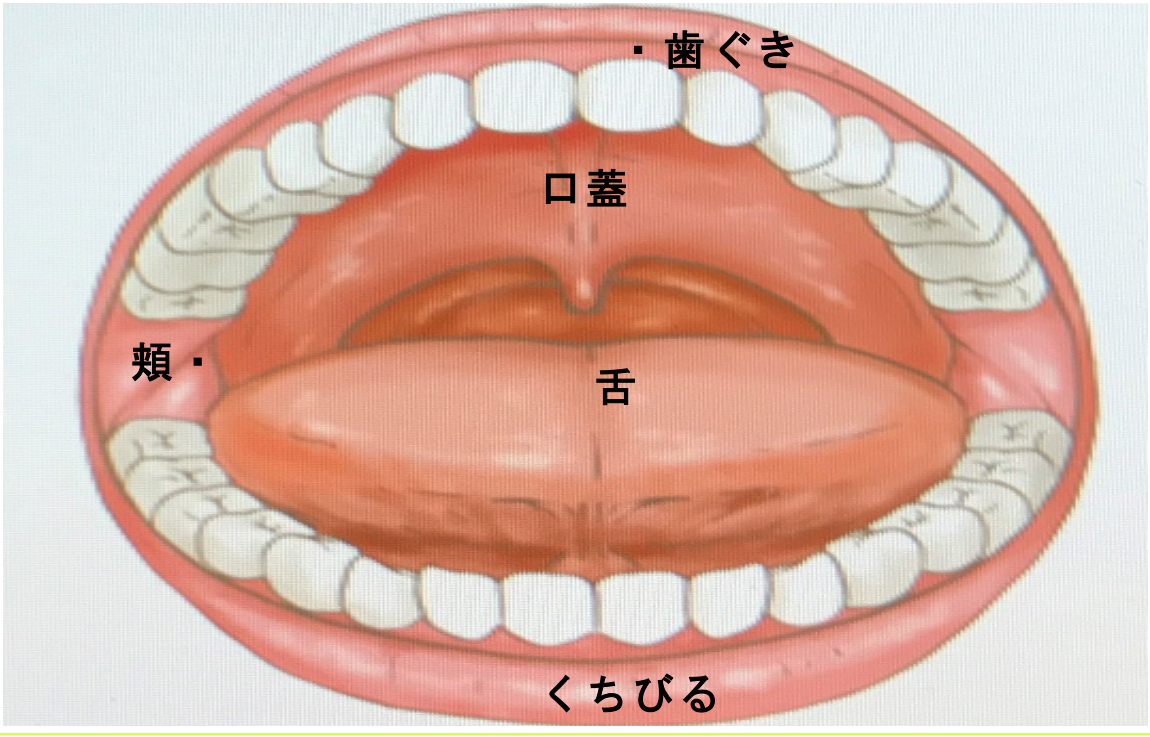
えばた歯科
江端 正祐　先生

お口の中にもがんができます！
「口腔がん」のお話

お口には「食べる」「話す」「表情をつくる」など、生きていく上での大切な働きがあり、そのお口のなかにも「がん」ができることがあります。これが**口腔がん**です。昨年、タレントさんが口腔がんになったとのメディア報道をきっかけに注目度が高まりました。

舌、歯ぐき、頬、口蓋、くちびるなど、歯以外のどこにでも発生し、舌にできるものが約60～70％を占めています。高齢者や男性に発症しやすい傾向ですが、最近女性や若者の患者さんも増えています。患者数は、がん全体の中で1～3％と多くありませんが、死亡率は高い傾向にあります。

日ごろから**お口の健康への心がけ**が大切です。



★ 口腔がんの特徴

口腔がんは他の多くのがんと違い、患部を**直接見る**ことができます。

一般的に、初めは痛みや出血などの自覚症状は、ほとんどありませんが、次のチェック項目に当てはまる場合、すぐに**耳鼻咽喉科**や**歯科口腔外科**を受診しましょう。

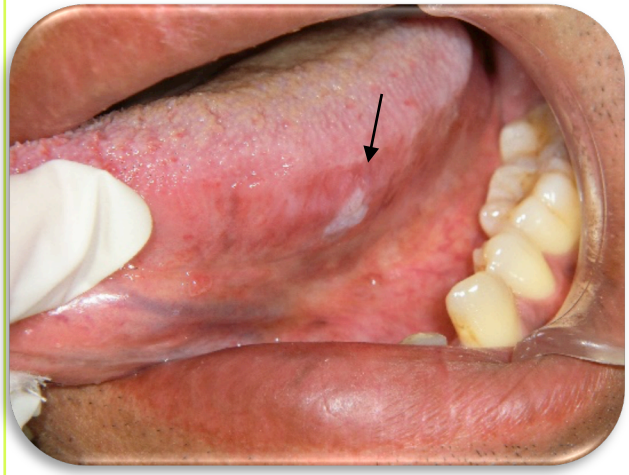
どういうところをチェック
したらいいのか、
えばた先生に聞いてみたよ！

僕はトンディ
永山のキャラで進行役
なのさ

★口腔がんのチェック項目

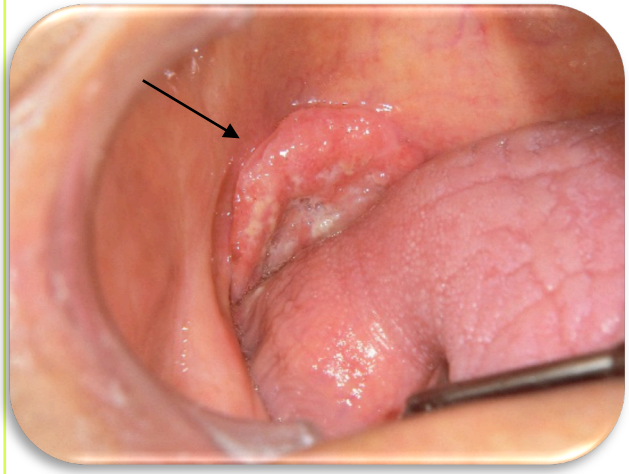
- □ ２週間以上治らない口内炎がある
- □ お口の中から出血が続いていたり、痛みがある
- □ 歯肉や粘膜が白くなっていたり赤くなっている部分がある
- □ お口の中に「腫れ」や「しこり」がある
- □ 痛みや腫れで入れ歯が合わなくなっている
- □ 食べ物が飲み込みづらい
- □ 頬や舌を動かしづらく、話しにくい
- □ 歯を抜いた後なかなか治らない
- □ 首の周りのリンパ節が腫れている

実際の口腔がん写真

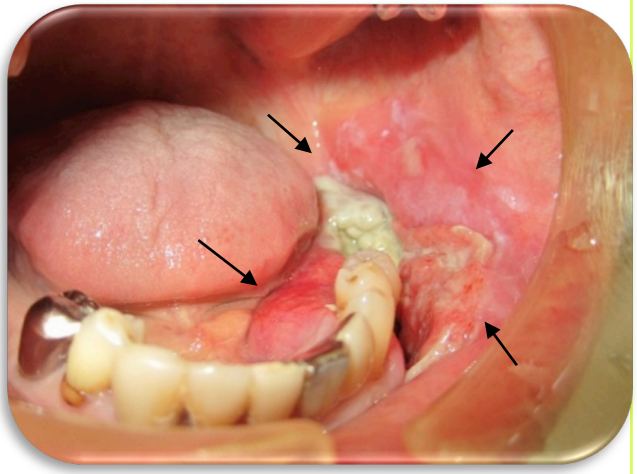


舌の左ふちの初期がん
（当院　初診）

舌の右ふちのがん
（永山イオン　あおき歯科提供）



口の奥からのどへのがん
（当院　初診）



広範囲に進行したがん
（小樽市原田歯科提供）

口腔がんは
場所も、形も様々なんだって！
心配な方は医療機関で
しっかり診てもらってね

手術、抗がん剤治療や放射線治療を組み合わせて行います。

初期のうちは、簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残りません。しかし進行すると、手術で舌や歯肉、ほほやあごなどを大きく切除することがあります。その結果、食事や会話が難しくなり、外見も大きく変わり、精神的にも大きな影響を受けることがあります。

早期発見、早期治療がとても重要になります。

こんな人は、ご注意を！

◇たばこを吸う人は吸わない人の７倍口腔がんにかかりやすい

◇過度の飲酒は、飲まない人の６倍かかりやすい

◇合わない入れ歯、むし歯の放置、口腔衛生状態が悪い

◇熱い物、辛い物などの刺激物が好き

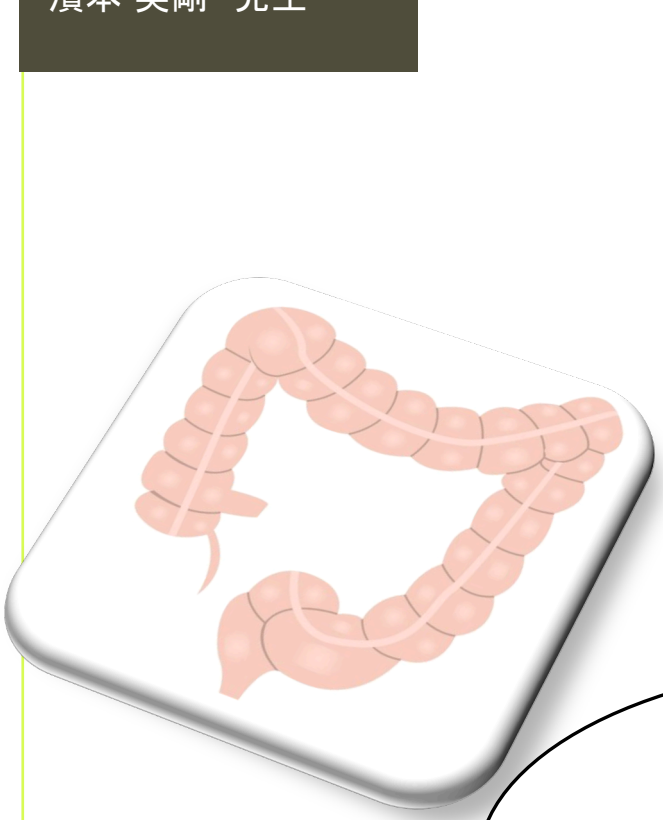
日ごろから、毎日の歯みがきとうがいを励行し、お口の中をきれいに保ち、治療していないむし歯や合わない入れ歯を放置しないようにしましょう。

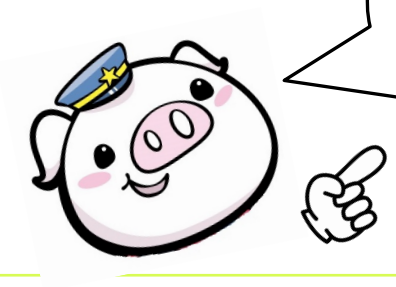
たばこを控え、お酒はそこそこに、偏食せず、バランスの良い食事に心がけましょう。**定期的にお口の中のチェックを受けることが大切です。**

医療法人 健光会
永山消化器･内視鏡内科クリニック
濱本 英剛　先生

『胃がん・大腸がん』を防ぐために

がんによる年間の死亡者数は全国で約37万人ほどであり、中でも大腸・胃のがんで命を落とす方が多いことが知られています。定期の健康診断を受けるだけでは大腸がん・胃がんの発見は難しく、特定健診を受けていれば大丈夫とは言えません。厚労省からも『がん検診』を受けることが推奨されています。





ここからは
大腸がんと胃がんの話を
はまもと先生に聞いてみたよ！

★ 大腸がん

大腸がんのほとんどは腺腫という良性の大腸ポリープからでてくることが知られていますが、一部正常な粘膜から直接でてくるものもあります。しかしながら、大腸ポリープ（腺腫）を発見し、治療していくことでがんを予防していける可能性があります。

生活習慣との関連

- 赤肉（牛・豚・羊など）の摂取
- 加工肉（ベーコン・ハム・ソーセージなど）の摂取
- 飲酒
- 喫煙

大腸がんと関係している生活習慣には上記項目があげられており、これらの生活習慣を持つ方は**大腸がんが発生しやすい**とされています。**体脂肪過多・肥満の方、糖尿病の方**は大腸がんの**リスクが高い**ともいわれておりますが、日光に当たり、運動することが大腸がんのリスクを下げるともいわれております。

バランスのいい食事と
適度な運動がやはり大事
なんだね！

大腸がんの症状

大腸がんは早期のうちはほぼ症状がなく、気づかれにくいことが知られています。なんらかの症状が出てくるころにはすでに進行がんになっている場合があり、進行がんでは便閉塞（糞便がでなくなる）でおなかが張ったり、痛みがでたり、食事がのどを通らず吐いてしまう、便が小指ほどの細さになり、一部血液が混じっている便がでるなどが症状としてでてくることがあります。

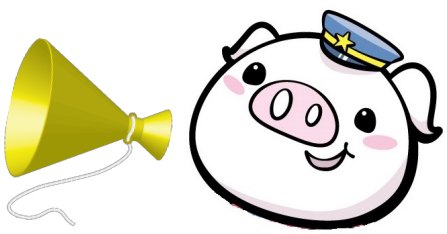
しかしながら痔などの良性の病気でも血便が出ることはあるため『この血便の原因はおしりも痛かったし、痔にちがいない』と放っておかれていることが多く、血便を放置すると腸炎やがんといった重大な病気に気づく機会をみすみす失ってしまいます。こうした症状がある場合は大丈夫と過信せず、はやめにお近くの病院でかならず相談するようにしましょう。

予防と早期発見

大腸がんの予防と、早期発見のためには症状がないうちから便潜血検査を毎年受けていくことが重要です。**便潜血検査は連続して毎年受けることが大切**な検査であり、この検査で陽性となったときは便に血液が混じっています。その原因を調べるために『大腸内視鏡』を保険診療で受けることが可能です。**大腸内視鏡は大腸がんの発見に有用な方法**であり、大腸がんを始め、大腸ポリープなどの各種病気を発見することが可能な検査です。また、大腸ポリープの中でも成長し、がんに変わっていく疑いが強いポリープは切除・摘除してしまえば大腸がん予防につながっていきます。

便潜血検査、大腸内視鏡を適切に受け、ポリープなどへ適切に対処することで、大腸がんの発生予防に努めましょう。

気になったら即行動～



★胃がん

胃がんは40歳代後半から発生例が増えますが、原因としてヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染が有名です。ピロリ菌が胃へずっと感染していると、胃がんが出てくることが知られています。他に喫煙や、塩分の多い食品の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足などの生活習慣が胃がんの発生リスクを高めるとされています。

胃がんの症状

胃がんも早期のうちはほぼ症状がなく、がんができていることにご自身で気づきにくいのが特徴です。進行したがんになり、外科的に胃を切除する必要があるほどの状態でも症状が出ないため、気づかない方もよくおります。食欲がない、黒い便・タール便がでたり、お腹の違和感が続き、たべても嘔吐してしまう、あるいはお腹の痛みがある、といった症状はお近くの病院で早めに相談するのがよいでしょう。

予防と早期発見

胃がんの予防・早期発見には症状がないときから定期的に胃Ｘ線検査（バリウム検診）を受けることが大切です。手軽で費用が安く、検査時間が短いこと、そして、検査数の増大にも対応しやすいのが強みの検査ですが、あわせてコロナ禍においても検査を受ける方、検査をする技師も、お互いが感染リスクを最小限に抑えることができるのが胃カメラにはない胃Ｘ線の強みです。バリウム検診で病変が指摘された場合に『D 判定』とされ、この場合にお近くの

胃腸科・内科にてヘリコバクター・ピロリ胃炎の確認や、胃がんなどの病変の存在を確認するために胃カメラを受けることが必要となります。この胃カメラは保険適応となりますが、コロナ禍においては感染のリスクも無視できないため、胃カメラで対応できる病院は限られます。

旭川市では 35 歳から 5 歳刻みの節目の年齢で、特定健診と合わせてピロリ菌の血中抗体検査を受けることが可能となっています。また旭川に住んでいる 20 歳の方はピロリ菌血中抗体検査だけを受けることも可能です。これらの検査でピロリ菌が胃に感染しているときは、胃カメラを行って胃がんがないことがわかった上で、採血や心電図など所定の検査を行って身体の状態を確認し、「ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌治療」を保険適応で行うことができるようになります。ピロリ菌に感染している状態がつづくと胃がんの発生頻度が高まっていくため、胃がん発生を食い止めるためにも、積極的に胃 X 線検査、ピロリ菌の検査を通し胃の健康状態を把握し、胃がんの発生予防に努めていくようにしましょう。

今日は、テーマを
『消化器のがん』として
えばた先生とはまもと先生
にお話を伺いました。これを読んで頂いたご本人はもちろん、ご家族などの健康の維持増進にお役立て頂ければ嬉しいです。

永山メディケアネットワークとは？

それは地域密着型の健康知っ得情報発信源！

人生１００年時代。いかに 健康寿命を伸ばすか が人生を楽しむカギ。 そのヒントが得られるよう、永山地域の医療期間や介護施設が協力して、住民向けの講演会活動を平成２９年度から進めてまいりました。現在、講演会は残念ながら休止中ですが、 新たに持ち帰って頂いて読んでもらう形の 健康情報誌 を発刊する運びとなりました。ぜひ健康維持の情報源の一つとして活用して頂ければと考えております。

永山メディケアネットワーク
プロジェクトの HP はこちら

永山地域協力機関はこちら

メールはこちら

永山メディケアネットワークプロジェクト運営実行委員会

代表　伊藤広也（医療法人社団 ヒロ歯科・口腔外科クリニック　理事長）

- 石川 幸広　（医療法人社団 仁友会　永山腎泌尿器科クリニック　事務長）
- 太田 矩子　（新旭川・永山南地域包括支援センター　主任介護支援専門員）
- 蔭山 卓也　（新旭川・永山南地域包括支援センター副センター長　主任介護支援専門員）
- 竹田 尚功　（医療法人社団 健光会　永山ペインクリニック　院長）
- 福島 将恭　（永山地域包括支援センター　センター長　主任介護支援専門員）
- 三國　亨　（わかば調剤薬局　開設者　代表取締役）
- 矢口 享史　（藍歯科クリニック　院長）

お知らせ

永山メディケアネットワークプロジェクトでは、これからも地域住民皆様の健康の維持増進に役立つ情報を発信して行くんだって！

そして次回、秋の第二便は・・・

キッズとシニアに大事なお話～

ん！どういうこと???

お答えしましょう！

キッズ（小児）やシニア（熟年層）を対象にした疾患のお話です。
感染症には様々なものがあり、中には子供や高齢者が罹患した場合重篤になる可能性の高いものもあり、どうしたらいいのかなどのお話や、腎臓疾患や膀胱のお話（頻尿やおねしょなどの、割と聞きにく～い部分のお話）を載せちゃおうと思っております。
※予定ですので記載内容が変更になる場合もございます。

- 編集・構成

  伊藤広也（医療法人社団　ヒロ歯科・口腔外科クリニック）
- 広報・印刷・配布

  福島将恭（永山地域包括支援センター）

  蔭山卓也（新旭川・永山南地域包括支援センター）