

今月のテーマ

## 増加する「口腔がん」

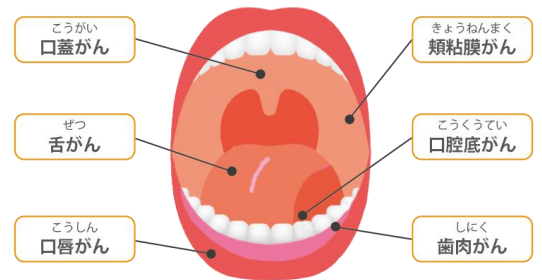
～定期的な検診で早期発見を！～

## ◆口腔がんとは？

口腔がんとは、口の中に発生するがんの総称で、発生する場所により、舌がん・歯肉がん・口腔底がん・頬粘膜がん・口唇がん・口蓋がんなどに分類できます。口腔がんの発生頻度は、がん全体の約1～3%で決して多くはありませんが、この40年で4倍にも増加しています。また、口腔内と咽喉の領域をあわせたがんの死亡率は40%近くあり、注意が必要です。

口腔がんは臓器などと違って直接見えるため、初期症状を発見しやすいはずですが、進行するまで放置されてしまうことが多いです。食べる・飲む・話す・呼吸するなどといった、私たちの「生活の質」に直接深く結びついている口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまうがんです。

口腔がんのできる箇所



## ◆口腔がんの原因となる危険因子

口腔がんの男女比は3:2と男性に多く、年齢的に60歳代に最も多いとされています。ですが、女性や40歳未満の若年者にも増えてきています。全体的な増加の最大の要因は高齢化といわれています。

口腔がんの危険因子は喫煙・飲酒・熱い食べ物や辛い食べ物などの刺激物・HPV（ヒトパピローマウイルス）などがあります。HPVは子宮頸がんの原因ウイルスでもあります。これに加えて、虫歯、悪い歯並び、合わない入れ歯などで舌や口の中の粘膜慢性的な刺激がある場合も危険因子となります。国立がん研究センターの研究では、男性の口腔・咽喉がんの罹患リスクが、喫煙により2.4倍、飲酒により1.8倍増加すると報告されています。また、HPVを認めない口腔がんは高齢者に多いですが、HPV陽性の口腔がんは若い世代に多い傾向があります。HPV陽性腫瘍は、通常診察で発見しにくい部位に発生することが多いです。

## ◆早期発見のために定期検診を受けましょう！

日本では口腔がんの認知度が低く、口の中に病変があっても単なる口内炎と思ひ込み、なかなか医療機関を受診しない人が多いです。医療者側も口腔がんを早期発見しようという意識がまだ希薄であるために、がんの発見が遅れがちです。これに対し、アメリカをはじめとした先進諸国では、口腔がんの早期発見・治療が行われ、死亡率が減少傾向にあります。

予防歯科意識の高いスウェーデンやアメリカと日本の歯科定期健診の受診率を比べてみると、スウェーデンは80%以上、アメリカも70%以上と高い数値を示していますが、日本の歯科定期健診受診率はわずか10%未満です。現在アメリカでは、半年に一度の口腔がん検診が実質義務化されているほどです。しかし、日本では「歯科医院は虫歯や歯周病、入れ歯の治療で行くところ」という認識がまだまだ根深く残っています。「**口腔内の疾患を未然に防ぐ**」と「**疾患ができてから歯科医院へ通う**」では天と地ほどの差があります。

口腔がんに対する認知が高いものとなれば、決して口腔がんは怖いものではありません。口腔がんの5年生存率は60～80%とされています。初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることなく5年生存率が90%を上回るとの報告もなされています。





## ◆大分県に多い疾病は…？

大分県は骨折患者数が全国ワースト2位（2017年）です。骨粗鬆症財団や近畿大学の調査によると、骨粗鬆症で起こりやすくなる大腿骨の骨折をする人の割合は西日本で高く、東北や北海道では低いという結果が出ています。地域間の偏りの原因は、はっきりしていませんが、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKの血中濃度は東日本で高く、ビタミンKを多く含む納豆の消費量が関係するといった報告があり、食生活が影響する可能性も考えられています。

## ◆骨折を予防・改善する食事法

総合的な栄養バランスに注意しながら、骨代謝に関与するカルシウム（乳製品・小魚・野菜類）、マグネシウム（豆・種実・海藻・魚介・野菜・穀類）、ビタミンD（魚・きのこ類）、ビタミンK（納豆・鶏肉・野菜・海藻類）、骨質に関与するタンパク質（肉・魚介類・大豆製品・卵・乳製品・穀類）、ビタミンB6（種実類・魚・肉類・レバー）、ビタミンB12（魚介類・レバー）、葉酸（レバー・緑黄色野菜・豆類）を積極的に摂ることが大切です。またリンを多く含む食品（インスタント食品・加工食品など）や食塩は取りすぎないようにしましょう。

### 乾しいたけとサバ缶の味噌煮

【材料（2人分）】

|           |       |
|-----------|-------|
| 乾しいたけ     | 4枚    |
| サバの味噌煮缶   | 1缶    |
| 乾しいたけの戻し汁 | 100ml |
| 豆苗        | 1/2袋  |
| たまねぎ      | 1/2個  |
| 切干し大根     | 5g    |
| しょうが      | 1/2片  |



※サバ味噌煮缶はメーカーによって味が違いますので、乾しいたけの戻し汁の量をお好みで調整してください。

【作り方】

- ①乾しいたけと切り干し大根は、それぞれ水で戻す。乾しいたけは石づきを切り落とし、切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎは薄切りに、しょうがは千切りに、豆苗は根元を切り落とし二等分に切る。
- ③鍋に乾しいたけの戻し汁、しょうが、サバ味噌煮缶を汁ごと入れて火にかけ、煮立ったらたまねぎを加えて中火で5分程煮る。
- ④③に切干し大根、豆苗の順で入れ、さっと加熱し火を止める。

### 乾しいたけ

- ・しいたけの旨味や栄養が何倍も凝縮しており、低カロリーでビタミンD、カリウム、マグネシウム、ビタミンB群、食物繊維、β-グルカン、グアニル酸が豊富に含まれています。
- ・特にしいたけに多く含まれるエリタデニンは、活性酸素を抑えて脂質バランスを整える働きがあります。
- ・全国一の生産量を誇る大分県の「乾しいたけ」は、肉厚で香り豊かな特徴があります。



### ポイント

「サバ缶」は、骨の健康に必要なタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB6、ビタミンB12、が豊富に含まれておりオススメの食品です。缶汁も非常に栄養効果が高いため、「切干しだいこん」で煮汁を吸わせるようにすることで効率良く摂取出来ます。カルシウム（サバ缶・切干しだいこん）の吸収をビタミンD（乾しいたけ・サバ缶）が助け、ビタミンD、ビタミンK（豆苗）の吸収をオメガ3系不飽和脂肪酸（サバ缶）が助けます。

骨はカルシウムなどのミネラルとコラーゲンなどの硬タンパク質で形成されています。ビタミンC（豆苗）はコラーゲンの生成に不可欠な栄養素で、細胞の新生に関与する葉酸（豆苗・乾しいたけ・切干しだいこん）を活性型に変換させる働きもあります。また葉酸は、ビタミンB12（サバ缶）と一緒に摂取することでより強力に効果が発揮します。

このように調理の工夫やそれぞれの栄養素の特性を活かして組み合わせることで、より一層骨折の予防や改善に効果があります。



## 京都の妖怪

### ～つるべ落とし(つるべおとし)～

つるべ落としは木の上から落ちて来て、人間を襲ったり食べたりするといわれる妖怪です。「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。つるべとは井戸に取り付けられた桶のことで、桶が勢いよく井戸に落ちていく姿が、秋の太陽が急速に沈んでいく様子と似ていることからつけられました。妖怪つるべ落としの名前の由来となっています。



《出没場所》  
京都府亀岡市付近

### 今月の迷曲 vol.42

(youtubeで見られます)  
Autumn leaves/J.Kosuma



(by 桜餅の葉っぱ)