

直接目で見えるのに 気づきにくいガン

ガンは日本人にとって身近で怖い病気です。2人に1人が罹り、3人に1人がガンで亡くなっているのが実情です。

日本人に多いガンは、胃、大腸、肺、前立腺、乳房などで、これらのガンはさまざまな診断機器を使った検査が発達してきているため、早期発見率も上がってきています。しかし、直接目に見える場所なのに早期発見がなかなか進まないガンがあります。

それは「口腔ガン」です。口の中全体を口腔といい、舌ガンや歯肉ガン、口底ガンなどをいいます。

日本では毎年7000人が口腔ガンになっていて、そのうち約3000人が亡くなられています。この数字だけ見ると、かなり致死率の高いガンのように思われますが、早期発見すれば後遺症もほとんど残ることなく、5年生存率も約90%とかなり治癒しやすいガンです。

口腔ガンは初期の段階では痛みなどの自覚症状はほとんどありません。痛みやしこりなどの自覚症状が出てきた時にはすでに進行しているケースが多く、そのため死亡率も高くなってしまいます。

口の中は直接見ることができるので、口腔ガンも本来は早期発見しやすいはず。しかし、自覚症状がなく、初期の段階では口内炎のようにしか見えないのが要因です。

歯科医の知見からすると、普通の人々が初期の段階で自分の口腔ガンに気がつくのはかなり難しいそうです。実際には検診や歯科の受診中に歯科医や歯科衛生士の目によって発見されるケースがほとんどです。

口腔ガンを予防するポイント

- ①タバコ、お酒を控える
- ②歯磨き、うがいをしっかり行い、口の中を清潔に保つ

③偏食せず、バランスのいい食生活を心がける
特に喫煙者の口腔ガンの発生率は、約7倍も高く、死亡率は約4倍になるといわれています。

夕食は少なきが良し

日本人はもともと一日二食でした。一日三食になったのは元禄年間ごろ（1700年ごろ）からだといわれています。江戸から明治にかけては夕食より昼食が重きをなし、夕食は昼食の残り物で済ます習慣だったそうです。

夕食にごちそうを食べるという習慣ができたのは、比較的最近になってからのことです。

タイトルの第一の理由としてあげられるのは、睡眠中はエネルギー消費量が少なく、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄えられます。これが続くと動脈硬化を起こします。第二の理由は、睡眠不足になりやすいから。胃に食物がたまっていると、消化ホルモンが出て脳を刺激します。第三の理由は、肝臓が休めないから。肝臓は消化液の工場です。夜間も稼働しなければなりません。つまり、豪華な夕食ほど、脳や肝臓や胃に大きな負担がかかります。

食べ物が胃にとどまる時間は2~3時間で、小腸まで空っぽになるのは3~4時間後です。空っぽの胃腸こそが消化吸収効率が高く、食事は「お腹が減ったよー」と言わんばかりに「グー」と鳴るまで待つ食べるのが本来の形です。



白髪化を促す遺伝子が特定された

英ロンドン大学ユニバーシティ・カレッジ遺伝子学研究所のチームが、髪の色つやが失われる原因となる遺伝子を突き止めた。今後、髪染めが唯一の選択肢ではなくなるかもしれない。

今回の研究では、IRF4という遺伝子が白髪に関与。同遺伝子は、これまでの研究で、髪の色に影響を及ぼすことは知られていた。

研究チームによると、遺伝子IRF4の正確な機能に関する研究を重ねることで、白髪化を遅らせたり、さらに食い止めたりする技術や治療法の開発につながる可能性があるという。

またIRF4遺伝子が毛髪の色を制御しているその他の遺伝子とどのように相互作用しているかを理解することで、毛包内で成長する過程での、毛髪の白髪化を阻止する化粧品への応用にもつなげる可能性がある。

医療ニュース 1

朝食を食べない人 脳卒中リスク高め

朝食をほとんど食べない人は毎朝食べる人に比べて脳卒中になる危険性が1.18倍高いとする大規模調査結果を、大阪大や国立がん研究センターのチームが発表した。

朝食を抜くと空腹のストレスから血圧が上がり、脳卒中のリスクを高める可能性があると考えられている。45歳～74歳の男女約8万2千人を調査。約13年間のうちに3772人が脳卒中を、870人が心筋梗塞などの虚血性心疾患を発症した。朝食の回数と病気の関連を分析すると、週に0～2回食べるグループは、毎日食べるグループより脳卒中の危険性が高く、中でも脳内の血管が破れる脳出血のリスクは1.36倍高かった。

朝食を取らないと肥満や高血圧、糖尿病などの

リスクが高まることは既に知られています。「栄養だけでなく、規則的な食習慣が健康にかかわっていることがあらためて裏付けられた」



医療ニュース 2

胃食道逆流症 禁煙で改善

胸焼けや胸痛などを起こす胃食道逆流症（GERD）の症状改善に禁煙が効果的であることを、大阪市立大のチームが確かめ、米国の科学誌に発表した。

薬を使わずに、生活習慣の改善でこの病気を克服できる可能性がある。

胃食道逆流症は胃と食堂のつなぎ目にある下部食道括約筋の締まる力が弱まり、胃の内容物や胃液が逆流する。悪化すると食道から出血したり、ガンを引き起こしたりすることもある。国内でも患者が増加中で、喫煙者ほど症状が出やすい。

胃酸を抑える薬の服用が主流だが、長期間使うと腸内環境に変化が出るなどの副作用も懸念され、薬の量を減らす方法が模索されている。

