

- **特集** 口腔がん 高後友之 恵佑会札幌病院歯科口腔外科医師
- **ピープル** 山崎美恵 訪問看護ステーション恵佑会所長 緩和ケア認定看護師
- **Q&A** 口腔ケア
- **クローズ・アップ** サービス付き高齢者向け住宅 モーニング



口腔がん

高後友之

恵佑会札幌病院歯科口腔外科医師

口腔とは口の中の全体のことでここにできるがんが口腔がんです。

日本ではがん全体の約2〜3パーセントと発症数の多いがんではありませんが近年、増加傾向にあります。

原因や治療、予防・早期発見などについて高後友之 歯科口腔外科医師が解説します。



こうご ともゆき

2002年、北海道医療大学卒業。09年、名古屋大学大学院医学研究科・医学部医学科修了、博士号取得。名古屋市立大学病院に助教として3年間勤務。12年より恵佑会札幌病院勤務。緩和ケア研修会修了。専門は口腔外科全般、口腔がん。日本口腔外科学会、日本口腔腫瘍学会所属。

特徴は？

口腔とは、顔の下1/3を占める部分のことで、消化管の最上部に位置し、食物の咀嚼や嚥下を行う他に、呼吸、構音、味覚、唾液分泌の機能も有しています。

口腔を構成するものは、歯、顎骨とそれらを覆う粘膜があり、口唇、頬粘膜、歯肉、舌、口底、口蓋があります(図1)。これらにできる悪性腫瘍の総称が口腔がんです。その中でも日本人に最も発生しやすいのは舌がんです。

口腔がんは近年、増加傾向にあり、社会の高齢化に伴って高齢の患者さんが増えています。この傾向は、恵佑会札幌病院でも明らかです(グラフ1)。

口腔がんの初期には、痛みや出血がないのが特徴で、白い病変(白板症)あるいは赤い病変(紅板症)が見られ、硬いシコリができることもあります。

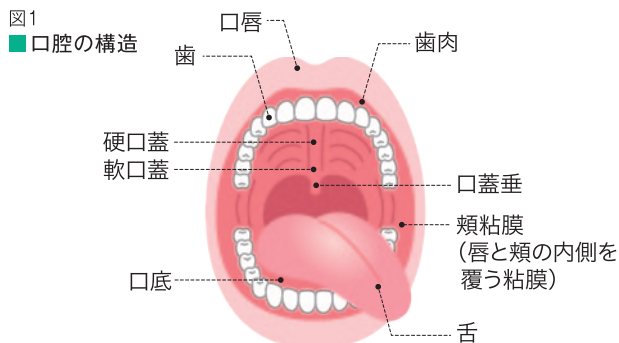
さらになんが大きくなると、話しづらい、食べにくいといった症状のほか、出血や悪臭を伴うようになります。

原因は？

アルコールやタバコ、熱い食べ物、刺激のある食べ物は口腔がんの発生リスクが高いことが知られています。

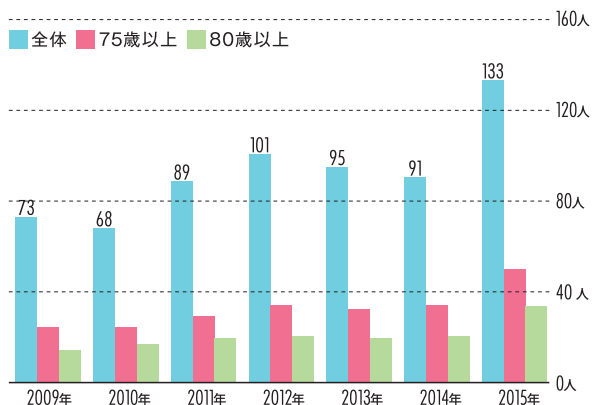
合わない義歯などにより、常に粘膜が傷つけられている状態が原因のこともあります。食べ物を咀嚼していて、いつも口の中の同じ部位を誤って噛んでしまうという方も注意が必要です。

また、口腔がんの発生は、口の中の衛生状態とも大いに関係しています。義歯の調整はもとより、虫歯の自覚症状がなくても定期的に歯科検診を受けることが大切です。かかりつけの歯科医をもち、口腔ケアに心がけることは、口腔がんの予防と早期発見にもつながります。



グラフ1

■ 口腔がん初診患者数と増加する高齢患者数



検査は？

検査は、見ること（視診）と触ること（触診）をまず行います。あごの下や首のリンパ節にも転移しやすいため、それらも視診・触診し、リンパ節の腫れ具合なども確認します。がんが疑われる場合には、細胞を採取して顕微鏡で調べる細胞診や、組織を採取する生検を行います。生検によりがんの診断が確定すると、画像検査（CT、MRI、超音波、PETなど）によって、がんの進行度や転移を調べます。口腔がんは、のど、食道、胃などのがんが重複して発症していることがありますので、上部消化管内視鏡検査も行います。

治療法は？

治療は、手術による切除、放射線治療、抗がん剤治療があります。がんの部位・大きさ・病理組織診

断・転移・患者さんの全身状態により、それぞれの治療法を単独あるいは併用して行います。切除範囲が大きい場合は、体の他の部分から皮膚・筋肉・骨などを移植する再建外科手術によって、欠損部の修復を行います。

近年は分子標的薬を含めた化学療法も積極的に行っています。分子標的薬とは、がん細胞のもつ性質を分子レベルでとらえて効率よく作用するように作られた薬です。副作用を抑えながら治療効果を高めると期待されています。

恵佑会ならではの取り組みは？

恵佑会は、口腔がんの診断から終末期まで一貫した集学的治療を行っている、道内でも数少ない施設の一つです。集学的治療とは、手術治療、放射線治療、薬物療法などを、がんの種類や進行度に応じて組み合わせて行う治療です。各分野の専門スタッフが連携して治療や緩和ケアにあたり、患者さんのQOL（生活の質）をできるだけ下げないように力を尽くしています。

特に高齢の患者さんの場合、全身状態や周辺環境（サポートしてくれる同居家族の有無など）も考慮して、医療ソーシャルワーカーとも協力しながら、各個人に適した治療法を選択するとともに、心身のケアを行っています。

がんは早期発見・早期治療が大切ですが、恵佑会もこれに積極的に取り組んでいます。前がん状態（扁平苔癬など）の場合は、定期的な診察、細胞診、必要に応じて切除、レーザー治療などを行い、嚴重な経過観察を継続しています。さらに進んだがん化率の高い前がん病変（白板症・紅板症）がみつめられた場合は、早期の切除をすすめています。

山崎美恵

訪問看護ステーション恵佑会 所長
緩和ケア認定看護師

患者さんの生き方を尊重しながら 医療的サポートと生活支援を

高齢化率の上昇に伴い
訪問看護に求められるケアも多様化しています。
患者さんがご自宅で医療を受けながら
安心して地域で暮らせるよう
ご家族も含めてサポートに努めています。

看護師を志したきっかけは？

山崎 私が高校生の時に母が病を患い入院しました。病気は本人だけでなく家族にも苦痛を与えると実感しました。母の担当だった看護師さんが私たち家族の心のケアまでしてくださって、貴重な仕事だなと思ったのがきっかけです。高校卒業後は迷わず医療系の大学へ進学しました。

仕事の内容を教えてください。

山崎 患者さんのご自宅へうかがい、医療的サポートと生活支援を行っています。その人らしい生活が送れるよう、ご家族も含めて支援します。訪問看護を希望される患者さんは、がんの終末期を迎えても最後まで住み慣れた家で過ごしたいという方が多いです。患者さんの身体的・社会的・精神的・スピリチュアルな苦痛を可能な限り軽減できるよう心を砕きながら、年間十数人の方をご自宅で看取っています。また患者さんが亡くなられたあとは、ご家族のグリーフケア(悲嘆する人への支援)にもあたっています。

仕事で心がけていることは？

山崎 ユーモアです。患者さんの生き方を尊重し、心が軽くなるような楽しい会話を心がけ、意思決定できるよう支援しています。管理職として大切にしているのは平常心。訪問先では院内看護師と違い、一人に対応することが多いので、経験が浅いと不安やストレスも多くなります。でもそれを乗り越えると、自信や喜びにつながることをス



やまざき よしえ

滝川市出身。弘前大学医療技術短期大学部看護学科卒業。道内の総合病院、訪問看護ステーションなどを経て、2013年に訪問看護ステーション恵佑会入職。08年、緩和ケア認定看護師資格取得。

タッフに説くために、私がいつも平常心でいるように心がけています。

印象深いエピソードはありますか。

山崎 がんの終末期にある同年代の女性を看護した時のことです。高校生と小学生のお子さんをもつシングルマザーで、自分の病状を伝えられず悩んでいました。「このままでは、お子さんたちの人生に大きな影響を与えてしまうのでは？お子さんと自分の力を信じてください」とお話ししました。その後、場を設けてお子さんに話されました。後にお母さんは亡くなりましたが、お子さんたちは前向きに成長していると聞き、この仕事をしてよかったと強く思いました。

趣味やリラックス方法は？

山崎 非日常の世界、特に自然の中に身を置くことです。妹がスローライフを営んでいる美瑛町へ行っては癒されています。

今後、取り組んでいきたいことは？

山崎 一つは子どもたちに「死」の意味を伝える活動。人には亡くなる過程でも何かを伝える力がある、「死」は怖いだけではなく自然なもの、と教えたいです。もう一つは、がんの患者さんや家族が気軽に訪れて不安や悲しみを話し合うことで力を取り戻せる、イギリス発祥の施設マギーズセンターを北海道に作ること。まだ夢の段階です。





口腔ケア

歯磨きと何が違うの？健康によいの？

Q 「口腔ケア」とは何ですか？

A 歯・歯肉を清潔にするだけでなく、口腔全体の清潔を目指し、口腔機能の増進、賦活化を行い、口腔だけでなく、全身の健康保持とQOL（生活の質）の向上を目標とするのが口腔ケアです。口腔清掃などの器質的口腔ケアと、口腔機能回復などの機能的口腔ケアに分けられます。その他、口腔内保湿・歯科の治療も口腔ケアに含まれます。

Q 口腔ケアの目的は何ですか？

A 口腔ケアの目的は、以下の通りです
①おいしく食事を食べる ②むし歯、歯周病の予防 ③口臭の予防 ④味覚の改善 ⑤唾液分泌の促進 ⑥誤嚥性肺炎の予防 ⑦入院手術患者の合併症予防、入院期間短縮 ⑧がん放射線治療や化学療法
の合併症を減らす ⑨口腔機能の維持・回復

口腔ケアは、口腔および全身の健康を守るためにも大切です。高齢化社会の現代では、認知機能の低下予防や要介護状態の高齢者の栄養状態改善などにも必要です。

Q 口腔ケアにはどのような方法がありますか？

A 歯がある方は、毎食後歯ブラシでの清掃が基本です。

さらに、1日1回はていねいに磨くようにしましょう。夜寝ている間は唾液の分泌量が減少し歯垢が停滞しやすいので、特に夜寝る前が効果的です。歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具もあわせて使用すると清掃

効果が高いです。義歯を使用している方は義歯もきれいにしましょう。

舌に苔が生えたように白くなった舌苔がある場合は、舌ブラシを使って奥から手前に向かって軽くこするようにします。

抗がん剤による口腔粘膜炎などにより、どうしても歯磨きが難しい場合はスポンジや綿棒を使用したり、うがいだけでもこまめに行うようにしましょう。

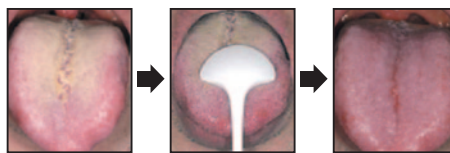
口腔乾燥が気になる場合、原因を取り除くのが難しいときは口腔清掃後に保湿剤を使用するのもよいでしょう。

■主な清掃用具

左から歯ブラシ、ワンタフトブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス2種、舌ブラシ、スポンジ



■舌の清掃



清掃前

清掃中

清掃後

Q 口から食事をとれない場合でも口腔ケアは必要ですか？

A 必要です。口腔内の唾液1ml中には1億個以上の細菌がいるといわれています。経管栄養などで口からの食事をしていない方の口腔は唾液による自浄作用が低下してしまい、その数は増加します。誤嚥性肺炎（＝細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎）の予防のためにも口腔の清潔を保つことが重要です。

また、口腔ケアを毎日続けることにより、唾液腺、頬や口唇など口腔周囲の組織が刺激され、唾液分泌促進や摂食・嚥下障害の予防・改善につながります。

回答者



萩原 義之（とちはら よしゆき）

恵佑会札幌病院歯科部長。1985年、北海道大学卒業。日本補綴歯科学会指導医・専門医、日本顎顔面補綴学会認定医。



田村 香織（たむら かおり）

恵佑会札幌病院歯科衛生士主任心得。

サービス付き高齢者向け住宅 モーニング

充実したサービスと、
きめ細かなサポート体制で
高齢者の生活を支援しています。
恵佑会札幌病院、恵佑会第2病院との
連携により万が一の時も安心です。



モーニング外観



- ① デイサービスでは、館内で作業療法士によるリハビリテーションを受けることもできます。
- ② 館内にヘルプステーションがあり、慣れ親しんだスタッフからサービスを受けられる安心感が喜ばれています。



サービス付き高齢者向け住宅とは、高齢者の方が安心して暮らせるよう配慮したバリアフリー設計の賃貸住宅です。入居の要件は満60歳以上で、共同生活を営める方。介護が必要になっても、プライバシーや自由な時間を大切にしながら、それまでの生活を継続できるようサポートしていきます。

モーニングの主なサービスには、ご希望の方へのお食事の提供(実費負担)、緊急通報システムの全部屋完備、専任スタッフによる館内の見守りと入居者の方の安否確認、専任の相談員による相談サービスなどがあります。相談員は日常生活に対する要望から、医療・介護についての相談に応じています。より専門的な内容の場合には、関係機関へ連絡、調整も行います。

モーニングならではのサポート体制も充実しています。第一に、施設内に通所介護事業所(デイサービス)、訪問介護事業所(ホームヘルプサービス)、居宅介護支援事務所、訪問看護事業所が併設されている点。これにより、ニーズに応じた介護サービスや訪問看護などを施設内で利用できます。

施設内には診療所も設置。提携病院である恵佑会札幌病院、恵佑会第2病院との連携により、通常の検

査や治療の予約調整、緊急時の検査・入院などもスムーズに対応しています。

このほか、入居者の方に喜ばれているのが医療機関への車での無料送迎サービス(白石区内の医療機関を受診される方で、予約が必要)。食料品や日用雑貨の買い物に出かけたいという方のために、毎週木曜日、モーニング指定のスーパーマーケットやホームセンターへ車での送迎も行っています。専属の作業療法士による体操教室もあり、心身のリフレッシュになると好評です。

モーニングが心がけているのは、入居者の方が自立した生活を安心して送ることができるための総合的な支援です。施設内の仕組みや生活をよく理解してから入居したいという方には、家具付きの部屋を月単位で契約できます。お気軽にご相談ください。

- 所在地 / 札幌市白石区本通14丁目南5番25号
- 電話番号 / 011-868-0001
- 施設概要 /
 - 部屋タイプ Aタイプ(洋室1人用):18㎡(約5.45坪)
洗面所、トイレ、収納スペース、パネルヒーター
 - Bタイプ(洋室2人用):36㎡(約10.91坪)
洗面所、トイレ、浴室、キッチン、収納スペース、パネルヒーター
 - 施設内全バリアフリー
 - 1棟93戸(Aタイプ75室、Bタイプ18室)
 - 食堂、多目的ホール、トランクルーム全室分、浴室(男女別)、屋上スペース

恵佑会札幌病院に美容室がある理由

川島 有美子

恵佑会札幌病院2病棟看護師長



千代啓介店長

恵佑会札幌病院は、開院以来、がんの終末期医療も重視しています。ある回診の時、末期の女性患者さんが「女性はいつも美しく清潔でいたいのです」とお話しされていました。当時、理容室はありましたが、美容に関しては看護師が介助する程度でした。

その患者さんの言葉がきっかけで、緩和病棟の方々に普段の生活の延長として容姿を綺麗にするサービスを提供する「美容支援プロジェクト」を発足し、2012年の病棟改築の際に、誰でも利用できる美容室をつくることになりました。入院中であることを忘れてしまうようなインテリアとBGMが流れる居心地の良い空間になっています。美容師の千代啓介店長は、パリジェンヌを対象に修行してきた、女性の気持ちがよくわかる方です。

入院患者さんは、さまざまな不安を抱えながら、がん治療を受け、病院での生活を送っています。普段、ひと一倍容姿に気を配っている方も、日常とは大きく違う生活や治療に伴う倦怠感などから、自分で思うように髪を整えることができなくなり、気持ちが沈んでしまうことがあります。

ある手術後の患者さんは、身体がつかなく、容姿も自分では整えられない状態でした。「美容室に行ってみませんか？」と声をかけると、患者さんの表情がみるみる明るくなって「行ってみたい」と答えました。美容室に向かった患者さんの表情は明るく希望に満ちていて、「髪を整える」ことが患者さんの自信につながり、外へ気持ちを向かわせることを実感しました。

大きな手術を受けた患者さんや終末期の患者さんには、状態によって病室まで出向いて行うこともあります。女性ばかりではなく、男性も髪を整え清潔にしたいという気持ちは変わりませんので、病状により医療の一部として考え、看護管理者の判断で一部の方には無料で提供しております。

『bon déclie』という店名は、「良いきっかけ」という意味です。患者さんにとっても、私たちにとっても、ふさわしい言葉だと思います。



トマトのフローズン ヨーグルト ～ひんやり、さっぱり 野菜スイーツ～

恵佑会札幌病院栄養科



真っ赤なトマトはリコピンの宝庫

熟したトマトの赤い色はリコピンによるもので、強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の原因となる活性酵素を除去する働きがあるといわれています。油に溶けやすい性質をもっているため、乳製品や油を使った料理にすると

効率よく摂取することができ、熱にも強いのでオリーブオイルを使ったトマトソースなどの調理法もオススメです。

ヨーグルトを使ってさっぱりとした口当たり仕上げることで、治療による食欲不振やこれからの暑い季節にもぴったりの野菜スイーツになっています。

材料 (3～4人分：約400kcal)

トマト…中1個
プレーンヨーグルト…200g
生クリーム…50cc
① 牛乳…50cc
砂糖…30g
レモン汁…小さじ1/2

【飾り用】

ミニトマト…1個
ミント…2枚

作り方

- ① トマトをミキサー又はフードプロセッサーにかけ、ザルで濾す。
- ② ①に①の材料を全て入れ、均一になるまで混ぜる。
- ③ 容器に流し込み、冷凍庫へ入れる。
- ④ 少し時間をおき、全体に固まり始めたら何度かかき混ぜて、さらに冷やし固める。
- ⑤ 器に盛つけ、お好みでミントなどを飾ったら完成。

※カチカチに固まったときは、電子レンジで少し解凍したり、包丁で一口サイズに切ったりすると食べやすくなります。

恵佑会札幌病院

〒003-0027 札幌市白石区本通14丁目北1番1号
電話：011-863-2101 / FAX：011-864-1032
<http://www.keiyukaisapporo.or.jp/>
診療科目／外科、消化器外科、呼吸器外科、乳腺外科、気管食道外科、
消化器内科、腫瘍内科、緩和ケア内科、耳鼻咽喉科、
頭頸部外科、アレルギー科、泌尿器科、放射線診断科、
放射線治療科、麻酔科、病理診断科、
形成外科、美容外科、歯科、歯科口腔外科

恵佑会第2病院

〒003-0027 札幌市白石区本通13丁目北7番1号
電話：011-863-2111 / FAX：011-863-2261
<http://www.keiyukai2.jp/>
診療科目／内科、消化器内科、放射線診断科

恵佑会歯科口腔外科クリニック

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5番1号 大手町ビル6F
電話：011-788-8261 / FAX 011-788-8262
<http://kuosclinic.web.fc2.com/clinic/>
診療科目／歯科、歯科口腔外科

その他の事業所：恵佑会本通クリニック

訪問看護ステーション恵佑会
指定居宅介護支援事業所恵佑会

関連施設：サービス付き高齢者向け住宅モーニング