



からだのとしょかん通信

2018年10月号

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。
外来棟 2 階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。
今号は、子どもへの病気の伝え方とうがい薬・口腔用外用剤の使い方を紹介します。

◆ 親ががんになった時、子どもへの病気の伝え方 臨床心理士 中島志保

がんになった時、ご自身が大きなショックを受ける一方で、「家族にどう伝えたら良いのだろう？」と悩む患者さんは少なくありません。そしてお子さんがいらっしゃる方は「子どもに伝えて良いのか？」「どう伝えれば良いのか？」と戸惑い、思い悩まれるようです。

親ががんを子どもに伝えることは、子どもが親を信頼し、「自分も家族の一員」と感じ取ることができ、自己肯定感を高めることにつながります。親にとっても子どもに隠し事をするストレスから解放され、子どもの力強さを感じ、そのことが前向きに生きていくことを後押しします。

子どもに伝える場合には、①誰が②いつ③何を④どのように、伝えるかを決めておくことが望ましいです。

①**誰が**：「親から大切なことを伝えられる」という経験は、子どもの親に対する信頼につながるため、患者さん本人が話すことが望ましいとされています。病状によっては、患者さんと子どもの双方にとって大切な存在（配偶者、祖父母など）から伝えてもらうのが良いでしょう。

②**いつ**：できるだけ早い方が良いという意見もありますが、診断直後は患者さん自身が混乱していることが多く、適切に子どもへ伝えることは難しい場合があります。患者さんが落ち着いて話せる時期を待った方が良いでしょう。治療の方法や期間が決まってからであれば、見通しを伝えることができます。また、子どもに話を聞きたいかどうか尋ね、子どもの準備が整っているかを確認することも大切です。もし「知りたくない」と言う場合は、「知りたくなかった時はいつでも聞いていいよ」と伝え、子どもが聞きやすい状況を作りましょう。

③**何を**：子どもに伝える時に大切な「3つのC」（テキサス大学附属 MD アンダーソンガンセンターが考案した KNIT プログラムで提唱）が参考になります。

1) Cancer：がんという病気を伝える（病名、治療方法・期間、副作用、生活等への影響など）

2) not Catchy：がんは伝染しない

3) not Caused：がんは誰のせいでもなく、何かをしたからでも、しなかったからでもない

子ども自身の生活はこれまで通り続けて良いこと、親は変わらず子どもを大切に思っていることも伝えましょう。

④**どのように**：子どもは発達段階によって、物事の理解の仕方や考え方、興味の対象などが異なります。子どもが知っている言葉を使い、理解できているか確認しながら、丁寧に事実を伝えましょう。子どもの様子を見ながら、何回かに分けて話したり、絵本を用いたりしても良いでしょう。一方的に説明するだけでなく、子どもの質問に答えるなどやりとりしながら話をできると、その後もお互いに話しやすくなるかもしれません。子どもの反応を受け止め、どのような感情でも出して良いことも伝えましょう。

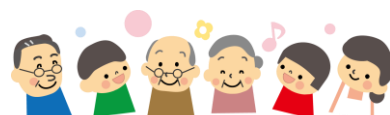
子どもに病気のことを伝えるかどうかについては、その子どもの置かれた状況、親子の関係、他の家族も含めた家庭の状況などを考慮する必要があります。伝えるかどうか、何を伝えるかについては、事前に夫婦、祖父母、その他大人の家族と相談して決めましょう。相談支援センターでもご相談に応じることができますので、どうぞお声掛けください。

※参考：

1) 有賀悦子、南川雅子編：がんの親をもつ子どもたちをサポートする本、青海社、2017.

2) キャンサーリボンズ編：がんの治療と暮らしのサポート実践ガイド、エスエムエス、2017.

3) ホープツリー パパやママががんになったら <https://hope-tree.jp/>



お薬や放射線による治療、手術などにより口内炎がおこりやすくなります。口内炎とは、口の中の粘膜（舌、歯ぐき、唇や頬の内側など）に起きた炎症のことです。口内炎になると口が乾燥する、食事がしみる、痛みがある、血が出る、味が変わるなどの症状がでます。症状がすすむと、口の中から感染症をおこして発熱することもあります。



Q1.口内炎を予防するにはどうしたらよいですか？

A1. 観察・清掃・保湿・疼痛管理が大切です。毎日口の中をよく観察し、歯磨きやうがいをして清潔に、そして保湿しましょう。出血や炎症がつよく痛くて歯磨きできないようなときは歯科・口腔外科に相談しましょう。

Q2.うがい薬や塗り薬はどのように使ったらよいですか？

A2.うがい薬や塗り薬は症状にあわせて使ってください（下表参照）。エタノールが含まれている市販のうがい薬は、かえって口を乾燥させたり、刺激になったり、粘膜の治りを遅くすることがあります。処方されるうがい薬の中にもエタノールが含まれているものもありますので、医師と相談したうえで、指示に従って使用してください。

注：お薬の成分に過敏症・アレルギーのある場合には使用前に必ず申し出てください。

うがい用のくすり	生理食塩水	水道水でしみる時のうがい 水 500mL に食塩 4.5 g 相当の濃度
	アズノールうがい液	喉や口の炎症を抑え、傷ついた粘膜の修復を助ける 水 100mL に 5~7 滴入れて使用 通常は食後とねる前の 4 回使用。症状があるときは起床時と食間もプラスして使用
	含嗽用ハチアズレ顆粒	主成分はアズノールうがい液と同じ 喉や口の炎症を抑え、傷ついた粘膜の修復を助ける 水 100mL に 1 包入れて溶かして使用 通常は食後とねる前の 4 回使用。症状があるときは起床時と食間もプラスして使用
	アズノール・キシロカイン含嗽水	痛みがつよいときのうがい アズノールうがい液に局所麻酔薬を混ぜたもので、炎症を抑え、痛みを感じにくくする 食事の直前や歯磨き前など痛みを和らげたいときには特に効果的 1 回 20mL を口に含んで吐き出す 痛みを和らげる効果は使用直後から 10~15 分程度続く
	半夏瀉心湯（うがい）	喉や口の炎症を抑え、傷ついた粘膜の修復を助ける コップ半分程度のぬるま湯に 1 包入れてよく溶かして使用 包を開ける前にコップの底などで顆粒をつぶすと溶けやすい 食事の 10 分前にうがいをすると、痛みが取れる 放射線治療による粘膜障害の場合には、食後にうがいをすると粘膜障害を改善させる *他の目的で内服することもあります。医師の指示に従ってください。
塗り薬	プロベト	口唇が乾燥してカサカサしているときやひびわれているとき、口角が切れた時 予防的に使ったり、歯磨き前や食事前に塗るのも効果的 1 日何度でも使用できる
	アズノール軟膏	口唇や口角の炎症を抑え、傷ついた粘膜の修復を助ける 1 日 3~4 回、症状のあるところに塗る（プロベトと混ぜて使用してもよい）
	デキササルチン口腔用軟膏	口内炎ができて赤くなっているとき 炎症を抑え、痛みを和らげる 1 日 3~4 回、赤いところや痛いところに塗る（ねる前はしっかり塗る） 口の中に感染症がある場合には使えないこともあるので確認する
貼り薬	アフタッチ口腔用貼付剤	口内炎ができて赤くなっているとき 炎症を抑え、痛みを和らげる 1 日 1~2 回、赤いところや痛いところに 1 錠貼る（のまないよう注意） 口の中に感染症がある場合には使えないこともあるので確認する

◀その他歯科・口腔外科で処方されるおくすり（歯科医師のみ処方できます）▶

ネオステリングリーンうがい液	口の中の消毒に使う 通常 50 倍、抜歯後は 20 倍に希釈して使用 *使用方法は歯科医師の指示に従ってください
エピシル口腔用液	保護膜をつくることで、化学療法や放射線によってできた口内炎の痛みを和らげる 1 日 2~3 回、口内炎に塗り広げて使う（続けるの使用は 30 日まで） 食事のときは保護膜ができてから（5 分以上たってから）食事する *大豆由来の成分が含まれるため大豆アレルギーの方は使用できません

*上記は当院で使われる代表的な方法です。不明な点などありましたらスタッフへ声をかけてください。