

からだのとしょかん通信

2020年12月号

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は新型コロナウイルス感染症予防対策のためしばらく休館中です。ご了承ください。

今号は、口内炎・口内乾燥の解説とケア及び食事の工夫、患者会あけぼのハウスについて紹介します。

口内炎・口内乾燥がある時のケアと工夫

日本歯科大学新潟病院 口腔外科 小根山隆浩

口内炎や口内乾燥は抗がん剤や放射線治療、骨髄移植などにより発生する合併症です。専門的には治療による口内炎を口腔粘膜炎（こうくうねんまくえん）と言い、口内乾燥は口腔乾燥（こうくうかんそう）と言います。

抗がん剤や放射線治療などによる口内炎を完全に防止する方法はありませんが、治療が終了すると口内炎は治っていきます。治療による口内炎で最もつらいことは痛みであり、痛みがあることで食事を取ることや歯磨きが難しくなります。痛みを取るには痛み止めを使うしかありませんが、痛み止めを飲んで、痛みが完全に収まらない場合もあります。痛み止めには飲み薬や麻酔薬入りのうがい薬など様々ありますが、時に医療用麻酔が必要な場合もあります。医療用麻酔は効果が高いですが、吐き気や便秘などの副作用もあるため使用には注意が必要です。また、最近では専用のジェルも開発されています。

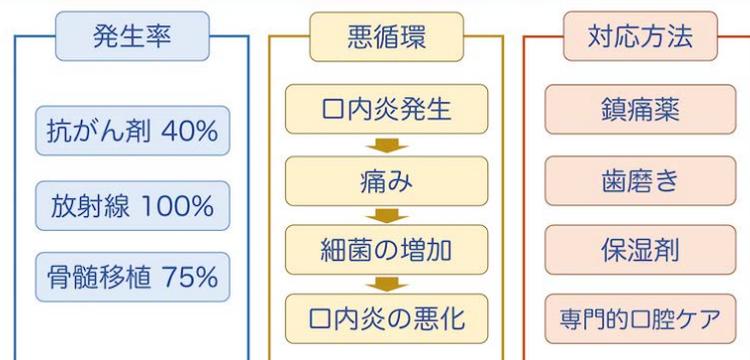
歯磨きができなくなると口の中が不潔な状態になり細菌が繁殖します。この細菌が口内炎にくっつくことでさらに悪化する原因にもなります。特に、食事が取れない時は、細菌がより増えるため注意が必要です。細菌はバイオフィルムという強い膜で覆われ強固にくっついているため、うがいでは除去できません。歯磨きで除去する必要がありますが、痛みが強く、体調がよくない時には、自身での歯磨きが難しくなりますので、看護師や歯科衛生士による口腔ケアが必要になります。

口内乾燥は主に放射線治療や骨髄移植で発生します。特に、口の周囲への放射線治療では、唾液を作る組織（唾液腺）がダメージを受けることで唾液が出なくなり、口が乾きます。口が乾くと食事を取ることや飲み込むことが難しくなったり、味覚が低下したり、入れ歯の安定が悪くなったり、虫歯や歯周病が進んだり厄介なことが増えます。

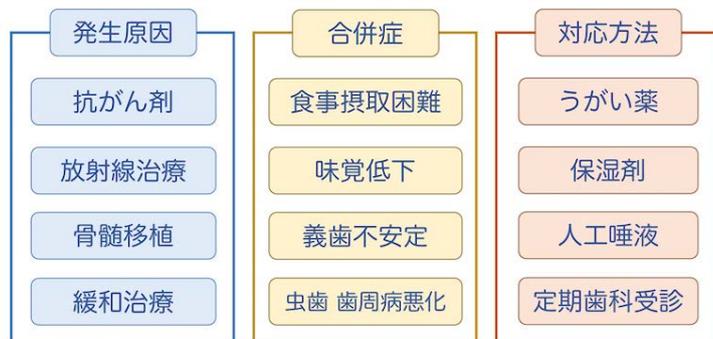
口内乾燥の治療には、うがい薬、保湿剤、人工唾液、唾液を出す飲み薬などがあります。また、虫歯予防にはフッ素入りの歯磨き粉が有効です。ただ、唾液を出す飲み薬は副作用がありますので注意が必要です。

残念なことですが、一度ダメージを受けた唾液腺は完全に回復することはないと言われています。自身での歯磨きやうがいだけではどうにもならない場合がありますので、定期的に歯科を受診して口腔ケアを行う必要があります。

口内炎（口腔粘膜炎）



口内乾燥（口腔乾燥）



口内炎や口内乾燥がある時の食事の工夫 栄養課 管理栄養士 本間信成

治療の副作用によって起こる口内炎や口内乾燥がある時の食事の工夫を紹介します。

口内炎がある時

口内炎とは、口の中の粘膜(やわらかく湿った組織)が荒れて痛む状態です。口内炎に食べ物や飲み物が当たると、しみてさらに痛みを感じます。まず大事なことは、口内炎を刺激するものを控えることです。次に、口内炎を刺激せず、痛くないように食事を工夫しましょう。

控えた方が良いもの



- × 極端に熱いものや冷たいもの
- × 塩辛いもの(漬物、味付けが濃い料理など)
- × 辛いもの(からし、わさびなど)
- × 硬いものや弾力のあるもの(たこなど)
- × 酸味が強いもの(酢の物、かんきつ類など)

口内炎を刺激しない食事の工夫

- 食べ物や飲み物は人肌の温度にする
- 味付けはだしをとって薄味にする
- 主食はやわらかいごはんやおかゆにする
- 煮物など水分が多く、やわらかい料理にする
- こまめに水分をとり口の中の乾燥を防ぐ



口内乾燥がある時

唾液の量が減ると、口の中が乾燥します。場合によっては口の中がカラカラに乾いて食べたり飲んだりしにくい、なんていうことも。また、口の中が乾燥していると、口の中の粘膜が傷つきやすくなります。

食べたり飲んだりする時には適度な水分が必要です。口の中が乾燥しているので、食事は水分が多い方が良いでしょう。また、口の中の粘膜を傷つけないように硬いものなどを控えて、やわらかいものを食べるようにしましょう。

食事の工夫



- 煮物・蒸し物など水分の多い料理にする
- パンは牛乳やスープにひたして食べる
- かにたまあんかけなど、あんかけにしてとろみをつける(煮汁の残りやスープに水溶性片栗粉でとろみをつけても良いでしょう)
- ゼリーやヨーグルトなどのど越しが良いものを取り入れる
- 食事の時は必ず飲み物や汁物を添えて、食べ物と飲み物を交互にとる



参考：公益財団法人がん研究振興財団：がん治療中の食事サポートブック 2020。
https://www.fpcr.or.jp/data_files/view/79/mode:inline

患者会のご紹介 あけぼのハウス 地域連携・相談支援センター

「あけぼのハウス」は、あけぼの新潟が運営している乳がん患者さんのためのサロンです。

患者さんご本人やそのご家族、がんセンター以外の患者さん、どなたでも参加できます。参加費は無料で事前の予約も不要です。

あけぼの会員と参加者の皆さんで、ゆっくりお話しをしながら、乳がん体験者としての日頃の悩みや疑問などを相談することができます。

生活を送る中で感じている不安を同じ病気と向き合う皆さんと分かち合うことで、これからの治療を前向きに進めるヒントが得られると思います。

開催日時：毎月第1水曜日 13:30~15:00

場 所：がんセンター新潟病院 2階講堂

〈お問い合わせ〉 あけぼの新潟 代表 内藤桂子 025-233-2118

※ 残念ながら現在は新型コロナウイルス感染症感染防止のため、患者会は休止となっております。
再開のめどが立ちましたら広報させていただきます。