

5 口やのどの炎症・口内乾燥

口やのどなどの炎症による痛みや腫れ、食事がしにくくなるといったことがあります。また、治療により唾液（つば）の量が少なくなると、飲み込みにくくなります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で口の中が荒れ、食欲がなく困った。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、料理を作っても味がわからず困った。
- 食事が自由に飲み込めない。熱いものが食べにくい。
- 副作用で粘膜が荒れ、のどが痛くて食事ができにくかった。
- 放射線治療で、口の中が白くなり、食べ物の味が次第にわからなくなり、唾液もでなくなり、体重の減少があった。
- 放射線治療で、口内が荒れ、未だに味覚障害などが残っている。
- 食事がひっかかったり、つかえたりすることに悩んだ。
- 粘膜系がボロボロで食事がとりづらい。
- 副作用による口内炎で悩んだ。
- 放射線治療により口の中が痛くてものが食べられなかった。

治療により細胞分裂の活発な粘膜（口の中・舌・のど・食道 など）の細胞を傷つけ、炎症を起こし、唾液の分泌量が減少して、より粘膜が傷つきやすくなります。唾液腺の付近に放射線治療を受けた場合、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなります。また、白血球減少などで、口やのどに感染を起こし炎症を起こすことがあります。

食品選びなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする
- こまめに水分を補給をしたり、氷をなめたりする
- 口の中をきれいに保つようにする

飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする

食べやすいようにやわらかく調理したり、細かく刻んだり、ミキサーで混ぜるなど工夫して、できるだけ口から食べるようにしましょう。

市販のスポーツ飲料や高カロリー飲料などを利用してもよいでしょう。

食べやすくなる工夫

- 水分が多くやわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう。
- 少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなります。
- あんかけやソースにからめるなど、水分にとろみをつけると食べやすくなります。
- 誤嚥^{ごえん}の心配があるときは、食品の形態や水分に注意が必要です。
(増粘剤などを利用しましょう)
- 食事は飲み物や汁物とセットで食べるとよいでしょう。
- 食事は人肌程度がよいでしょう。
- 痛みが強い場合は、食品の形態をゼリーやピューレ状、流動食にしてみましょう。
- 味付けがしみるような場合は、薄味にしましょう。

控えたほうがよいもの

- ◆ 熱い・辛い・すっぱいなどの刺激の強い食品、固く乾燥した食品。
- ◆ 酸味の強いくだもの、甘味の強い飲み物。

栄養補助食品の利用

口やのどのあれがひどく、食事があまりできないときは、**濃厚流動食(バランス栄養飲料)**や**栄養補助食品**などを利用し、栄養状態を維持・向上する必要があります。

これらは、栄養やカロリー補給になるだけでなく、乳製品や大豆を主原料にしているものが多く、口内の荒れた部分にしみにくく飲みやすいので効果的です。

こまめに水分を補給したり、氷をなめたりする

口の中が乾燥することによる様々な症状を防ぐためにも、水分はこまめに補給しましょう。氷や水など水分を補給しやすいように、準備しておくといでしょう。

口の中が荒れているときには、氷が四角いとあたって痛いので、丸い形に固める製氷器を利用するか、水道水などで角を溶かして丸くしてからなめるとよいでしょう。また、炎症がひどいときには、水分でむせる場合もあります。こういう場合には、とろみ剤を使ったり、ゼリー状の水分補給食品などを利用したりしましょう。



ミニ情報

水分補給

食事内容を検討するとき、エネルギーや栄養素には気を配りますが、水分を補給することを忘れてしまいがちです。発熱・下痢・おう吐などがある場合は脱水による衰弱を起こす危険もあるため、水分の補給は特に重要です。食事を考えるにあたっては、必要栄養素の補給だけではなく水分の補給も考えましょう。

● 水分補給をするには…

水・お茶・スポーツ飲料・ジュース・牛乳・アイスクリーム・ヨーグルト・シャーベット・氷・すまし汁・みそ汁・スープなどを摂取してみましょう。

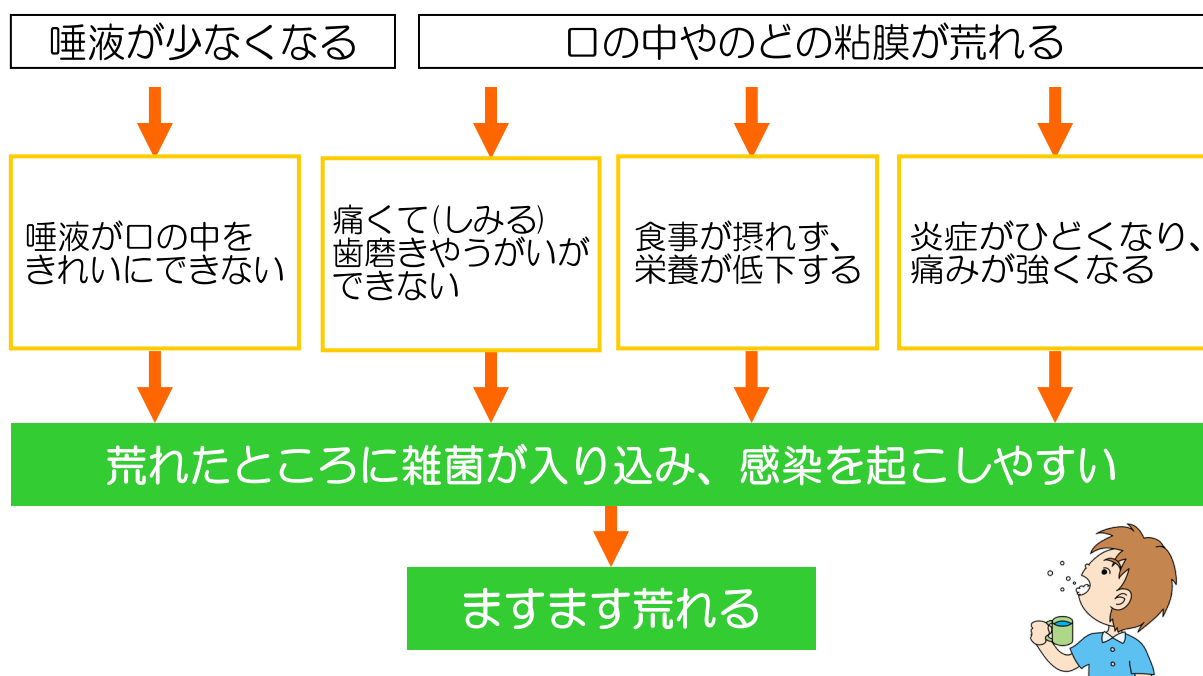
口やのどの炎症がひどいときは、オレンジジュースやグレープフルーツジュースなどの柑橘系のものは控えるとよいでしょう。また、甘すぎるジュースは、口やのどの乾きを増すことがありますので、糖分にも気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

口の中をきれいに保つようにする

口の中には、もともとたくさんの雑菌（細菌）が存在します。本来なら、唾液が自然と口の中をきれいにしてくれたり、歯磨きやうがいでも口やのどをきれいにしたりしています。しかし、治療により唾液が出にくくなったり、口の中やのどの粘膜がただれて痛み、歯磨きが十分にできなくなったりすると、口の中の雑菌が増え、感染を起こすことがあります。食事の前後にうがいや歯磨きをし、口の中をいつもきれいに保つよう、心がけましょう。

抗がん剤・放射線治療



口の中をきれいにすることで感染を予防する

唾液(つば)を出しやすくするのに、効果的なことは…

- ① 唾液を出しやすくするものを取りましょう。
無糖のあめやガム・梅肉エキスや梅茶など
- ② 食前に歯磨きをすると、口の中の唾液腺が刺激されるので効果的です。

口の中のトラブルで、治療の延期や中断をすることもあります。



抗がん剤・放射線治療をはじめる前に、虫歯や歯槽膿漏しそうのうろうがないか、かかりつけの歯科医等で受診して、診てもらいましょう。