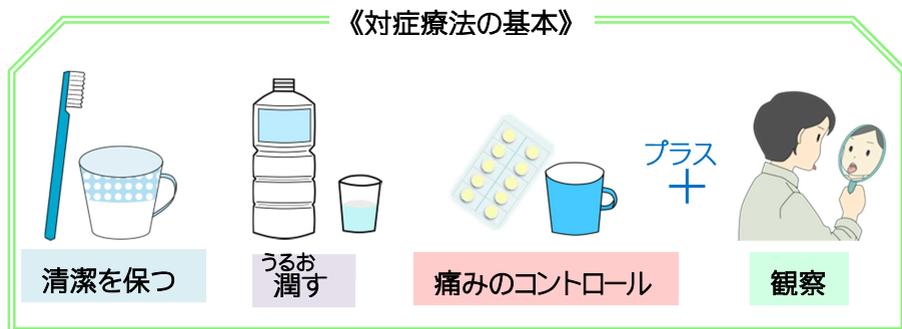


7. 対症療法とケア…適切な対応が大切です

放射線治療で起こる口腔内トラブルを完全に防ぐことはできません。しかし、これまでの治療経験から、口腔粘膜炎などの痛みを軽くする方法や不快な症状をとる方法があります。これらの方法は、対症療法と言い、口腔粘膜炎や口腔乾燥自体を治す方法ではありませんが、口の中の痛みや渴きなどのつらい症状を和らげることができます。

以下に基本となる対症療法を示します。



それでは、それぞれもう少し詳しく説明していきます。



口の中の観察…習慣にしましょう

口の中の状態を毎日観察しましょう。口の中は毎日多少の変化がありますが、同じ症状が何日も続くようであれば、治療による影響の可能性が高いです。口の中に症状がない早期の段階から口の中の状態を知っておくことで、治療による口の中の変化に気が付きやすくなります。

<観察のポイント>

- 口腔粘膜炎のできている場所や色、大きさ、痛みや出血はないか
- 口臭や味覚の変化、舌の表面の汚れの程度などの変化はないか

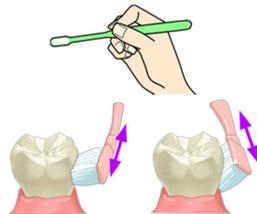


口の中を清潔に保つ・・・症状に合わせた方法を選択します

口腔粘膜炎により口の中に痛みがある時期も、歯みがきはできる範囲で丁寧にいき、うがいをこまめにしましょう。口腔粘膜炎がある際の歯みがき時に、口の中の粘膜に擦れて痛みが出ると、歯みがきを続けることができません。ここでは、できるだけ粘膜への刺激が少なく、痛くない歯みがき方法や刺激が少ないうがいの方法について説明します。

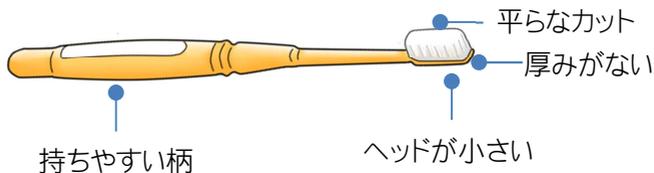
<基本的な歯みがき方法>

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちましょう。
- 歯ブラシは、右のイラストのように歯と歯ぐきに対して、90度もしくは45度の当て方で、左右に細かく動かしながら（10～20回程度）、磨きます。この時、力を入れ過ぎないようにします。
- 歯の表（ほほ側）、裏（舌側）、上（かみ合わせの部分）、歯と歯の間を自分のやりやすい順番（右上⇒左上⇒左下⇒右下、など）で、全部の歯をくまなく磨くようにします。



<刺激が少ない清掃用具>

- 歯ブラシは、ナイロン製でやわらかめのもの、ブラシの部分（ヘッド）が小さいもの、毛先が平らにカットされているものを選びましょう。



- 歯みがき剤は研磨剤、発泡剤、清涼剤などが入っていないなど、刺激の少ないものを選びましょう。
- 歯みがき剤がしみる場合は低刺激の歯みがき剤に変えるか、歯みがき剤を使わずに水だけで磨いても良いでしょう。
- 洗口液を使う場合は、アルコール成分が入っていないものを選びましょう（アルコールは粘膜への刺激が強く、痛みの原因になります）。

<刺激が少ないうがい方法>

- しみることがないなら、うがいは普通の水道水で良いでしょう。
- しみる場合は、濃度を調整した食塩水 (*) を使うか、医師が処方するうがい薬を使いましょう。
- うがいの回数は少なくとも1日3回以上行いましょう。できれば1日8~10回くらい(約2時間おきくらいの間隔で)行うとより良いでしょう。

《起床時から就寝までのうがいのタイミングの1例(8回法)》



- 口の中をケアする場合のうがいは、のどを洗う「ガラガラうがい」ではなく、口の中のみで行う「クチュクチュうがい」にしましょう。



(*)濃度を調整した食塩水

「生理食塩水」と呼ばれ、口腔粘膜炎のある口の中でも痛みなくうがいができるように、体の中の水分(体液)とほぼ同じ濃度にしたものです。自宅でも簡単に作ることができます。作り方は次頁をご覧ください。

- 洗口液を使う場合は、アルコール成分が入っていないものを選びましょう(アルコールは粘膜への刺激が強く、痛みの原因になります)。
- 殺菌成分が入ったうがい液にはピリピリと粘膜に刺激の強いものが多いため、口腔粘膜炎・口腔乾燥があつてしみる場合は使用を控えるようにしましょう。

<生理食塩水の作り方>

● 用意するもの

・500 mL のペットボトル1本 ・食塩4.5 g(小さじ1杯弱) ・水500 mL 程度

● 手順

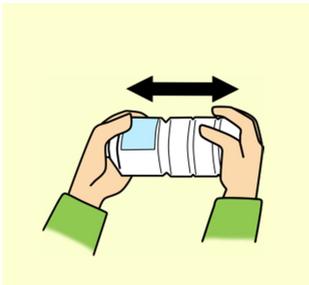
1. ペットボトルをきれいに水洗いします



2. 食塩4.5 g(小さじ1杯)と水を容器の9割位(約500 mL)まで入れます



3. ふたをして、塩が溶けるまでよく振ります



4. 完成です
コップに小分けしてうがいします



***生理食塩水はできるだけ一日で使い切りましょう**

<口腔粘膜炎が重度の時の口腔ケア>

放射線治療は回数をかけて治療を行うため治療期間が長く、口腔ケアも習慣として続けることが大切です。放射線による口腔トラブルの症状は、治療の回数に比例して重症化してしまうこともあり、特に粘膜炎による痛みがひどくなると、口の中を清潔に保つことの必要性はわかっているにもかかわらず、痛みでなかなか実施するのが難しいことも多いです。ここでは、ケアのポイントについてお話します。

- 歯ブラシが粘膜炎のある部位に当たらないように、慎重に動かして下さい。12ページに記述したように、細かく動かしましょう。また、歯ブラシはヘッドが小さく、ブラシ部分がやわらかいものを使用しましょう。また、歯みがき前に痛みを抑える成分が入った軟膏をくちびるに塗ると歯みがきがしやすくなる場合があります。痛み止めの軟膏については医療者に相談して下さい。
- 粘膜炎付近の歯に厚みのある^{しこう}歯垢(プラーク)がある場合は、タフトブラシ(1本磨き用ブラシ)を使用すると痛みなく除去しやすいでしょう。
- 歯みがきができない時期はうがいのみでもかまいません(13ページ参照)。生理食塩水(14ページ参照)を使用するとしみる感じがやわらぐことがあります。また、局所麻酔剤が入ったうがい薬を使用した方が痛みにも効果的な場合があるので、医療者に相談して下さい。
- 粘膜を傷つけることとなりますので、粘膜炎のある部位にスポンジブラシは使用しないで下さい。



 うるお
口の中を潤す …うがいや保湿ケアをしましょう

放射線の影響で唾液の分泌量が少なくなり、口が乾きやすくなります。潤いが不足していると、口の粘膜に傷がつきやすくなります。特に入れ歯を使用している場合は注意が必要です(21ページ参照)。また、味がわかりにくくなったり、飲み込みにくくなったりした場合は、口の中を潤すためにうがいをしたり、こまめに水を含んだり、保湿ケアをすると良いでしょう。

<口腔乾燥がある場合の口腔ケア>

口腔乾燥がある場合は、ケアを行う前に口唇や口角の保湿をしてから歯みがきを行いましょ。歯みがき前に水を口に含み、口の中を湿らせることで、乾燥してこびりついた汚れが落ちやすくなります。また歯みがき後には、再度保湿剤を使用して乾燥予防に努めましょ。

《軟膏タイプの保湿剤のつけ方》

- 口の角を塗ります。この時は大きい口ではなく、半開きの状態で塗らましょ(写真1、2)。
- 唇のやや内側までしっかりと塗らましょ(写真3)。
- 舌の上やほほの内側も塗らましょ。

(写真1)



(○)

(写真2)



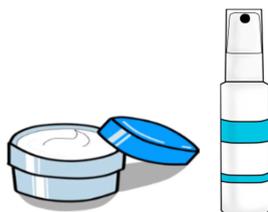
(×)

(写真3)



保湿剤には医師から処方される保湿剤と市販の保湿剤があります。医師から処方があった場合はそれを使用しますが、味に対する好みがあるので、続けることが辛くないようご自分で使用感の良いものを使用してケアすることが大切です。

市販の保湿剤の中には、しみないように成分を調整したのものもあります。



<放射線治療のスケジュールと口腔内清掃>

これまでの内容を、放射線治療のスケジュールとの観点から簡単にまとめると以下ようになります。

治療 開始前

- ・あらかじめ歯科を受診し、専門的口腔ケア、清掃指導、歯科処置を済ませておきましょう。
- ・歯科で指導された清掃方法で口の中を自分で管理して下さい。また新しく習ったケア方法は、治療開始前までに何度か繰り返して慣れておきましょう。

1週間目 10 Gy

- ・口の中に起こる変化はほとんどない時期です。
- ・指導されたケア方法で清掃を継続して下さい。

2～3週間目 20～30 Gy

- ・口腔乾燥や口腔粘膜炎が徐々に起こり始める時期です。うがいや保湿をこまめに行いましょう。
- ・指導されたケア方法で清掃を継続するのが原則ですが、粘膜への刺激が少ないヘッドが小さく、ブラシの部分がやわらかめの歯ブラシを使用した方が良いでしょう。痛みが出てきた場合は医師に相談して下さい。
- ・うがいや保湿をこまめに(1日8～10回くらい)行いましょう。

4～6週間目 40～60 Gy

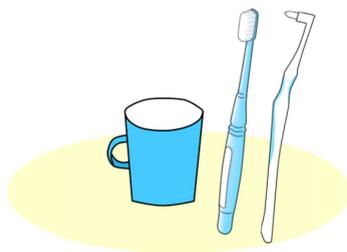
- ・口腔粘膜炎による痛みが最も強くなった状態が続きます。
- ・指導されたケア方法で清掃を継続するのが原則ですが、痛み止めをうまく活用しましょう。痛み止めに関しては医師に相談して下さい。
- ・うがいや保湿をこまめに(1日8～10回くらい)行いましょう。

6~7週間目
60~70 Gy

- ・放射線治療が終了しても約1ヵ月間、口腔粘膜炎の症状は続きます。
- ・うがいはこまめに行うことが重要です。うがいに使用する洗口液は生理食塩水を使用するとしみる感じが少なくなります。
- ・口腔粘膜炎による痛みが徐々にとれてきたら、歯ブラシによるケアを再開します。

治療終了後

- ・口腔粘膜炎は治りますが、口腔乾燥は治療終了後も長期にわたり残る可能性があります。口腔乾燥はむし歯の原因になるため、定期的に歯科を受診して口腔内の健康維持を心がけましょう。





痛みをコントロールする・・・症状に応じた鎮痛剤を使用します

痛みがあると食事が摂れずに栄養不足となり、口腔粘膜炎がなかなか良くはなりません。そのため積極的に痛み止めの処方薬を使うことが推奨されます。口腔粘膜炎に対しては、通常の痛み止め(解熱鎮痛剤)が良く効きますが、通常の痛み止めでは効果がないくらい痛みが強くなる場合も多く、その時はモルヒネなどの医療用麻薬を追加して使うことが推奨されています。

<粘膜炎の程度と痛みのコントロール>



粘膜炎:かるい
・口の中がざらざら
・のどに違和感

うがい

- ・1日8回のうがい为目标
- ・クチュクチュウがい
- ・水(ぬるま湯)や生理食塩水、低刺激の洗口液でのうがい



粘膜炎:ややつよい
・口の中がひりひり痛い
・飲み込むと痛い
・食事はできる

うがい+痛み止め

- ・通常の痛み止めを1日3回服用開始
- ・場合により、即効性モルヒネを頓服で使用



粘膜炎:つよい
・口の中が痛くて話せない
・飲み込むと痛い
・咀嚼(そしゃく)がしにくい

うがい+痛み止め+医療用麻薬

- ・通常の痛み止めとモルヒネの両方を決められた時間に服用

<痛み止めの使い方>

口腔粘膜炎の痛みは、口を動かしたり、食べ物や飲み物が口に入ることが刺激となり痛みが強くなります。**食事の30～60分前に痛み止めを飲む**ことで、食事時の痛みが軽減します。また、うがい薬に局所麻酔薬を混ぜて使用することで、粘膜を短時間麻痺させて食事を摂る方法もあります。使用にあたっては、必ず医療者に相談して下さい。