

頭頸部（口腔、咽頭、喉頭など）の 治療を受けられる方へ

<治療中にどのようなことがあるでしょう？>

口の中の痛み	治療が始まって2～3週間たつと、口の中が痛んだり、ひりひりしてくることがあります。食べ物を飲み込みにくくなることもあります。治療が終了すれば、徐々に症状はおさまってきます。
味覚障害	食べ物の味がわかりにくくなり、食欲が落ちることがあります。味覚障害は治療後も長期間続く場合があります。
口の乾燥	唾液の分泌が悪くなり、口の中が乾燥しやすくなります。長期間にわたって続くこともあります。
声のかすれ	喉の治療をされる場合、声帯にむくみが起こり、このような症状が出る場合があります。治療が終われば徐々に改善します。

これらの症状に対して、うがいや痛み止めの薬を使用する場合があります。治療が始まり、そのような気になる症状が出てきた場合は我慢せず、ご相談ください。

<日常生活で守っていただきたいこと>

- ☆毎食後、歯を磨きましょう。
そのときは軟らかい歯ブラシを使って、ていねいに磨きましょう。
- ☆口の中の清潔を保つために、うがいを励行しましょう。特に食前のうがいは食欲の増進にもつながります。うがい薬については担当医に相談してください。
- ☆口の粘膜を傷つけるおそれがありますので、治療中は以下のものは控えましょう。
酒、たばこ・香辛料・酸味の強いもの・固いもの・熱すぎたり、冷たすぎるもの
- ☆食事は水分の多い以下の食物が食べやすいかもしれません。
お粥・牛乳やヨーグルト・バナナ・とろろ汁やスープ・蜂蜜、豆腐・麺類（うどん、そばなど）
- ☆水分補給にはストローのほうが飲みやすいかもしれません。
- ☆カプセルや錠剤が飲みにくくなってきたら、担当医にご相談ください。
- ☆化粧品を使用されるときは、担当医か看護師にご相談ください。
- *入院中の患者様の食事については、病棟の医師、看護師と相談し食べやすいものに変更していただけます。外来通院中の患者様に対しては、ご相談にのりますので、おっしゃってください。

<いつでもご相談ください>

- ・治療の必要性を十分理解され、納得して受けていただけるように、また治療による副作用にすみやかに対処できるように、私達看護師も援助いたします。気になることがありましたら、いつでも声をかけてください。
- ・決められた回数の治療を最後までお受けになり、治療の効果が得られるように、一緒にがんばりましょう！



放射線治療による口腔トラブルのケア

<基本的なケア方法>

- ・口腔乾燥症のケアは、うがい薬や市販の保湿剤による対処方法が主体となります。
 - ・放射線性う蝕（むし歯）への対処も、重要なケアのひとつです。
- ①頻回のうがい ②保湿剤の使用 ③歯のメンテナンス

<ケアのポイント>

①頻回のうがい

- ・うがいは最低でも1日3回、できれば起床時・毎食前・毎食後・寝る前の8回程度行いましょう。
- ・口腔内にうがい薬や水を含み、ブクブクうがいを基本とします。（うがい薬はアズノール含嗽液が使用しやすいでしょう）

②保湿剤の使用

- ・市販の保湿剤はいくつかあります。
- ・アルコールが含まれていない低刺激のものを選びましょう。
- ・スプレー型・ジェル型・洗口型などがあり、使いやすいものを使用してみましょう。

③歯のメンテナンス

- ・定期的に歯科口腔外科の受診を行いましょう。
- ・口腔内を自分でも1日1回観察しましょう。口腔粘膜の異常や痛み、出血を認めたら医師や看護師に報告しましょう。
- ・口腔内で放射線が当たっている部分の抜歯は、原則として禁忌です。そのため、むし歯（う蝕）、歯槽膿漏（歯周病）にならないようにケア・観察が重要になります。

ペットボトルを近くに置いておき、水分をこまめに摂ることも1つの方法です。ただし緑茶は爽快感がありますが、乾燥を強く感じる場合もあります。

★化学療法・放射線療法を行っている時、ほぼ口内炎が起こります。

その場合も口の中を清潔に保ち、保湿を心がけましょう。

痛みがある場合は、我慢せずに医師・看護師に伝えてください。



頭頸部：放射線治療中のエクササイズ

- ☆痛みなどの苦痛を伴う場合は、エクササイズを中止してください。
- ☆エクササイズの方法がわかりにくければ、遠慮なく質問してください。

①口の周りの機能に効果があるエクササイズ

1. 口角を上げて、5秒キープしてください。
1日3回、1回5セット行います。
2. 頬を吸う感じで、唇を前に押し出すようにしてください。5秒キープします。
同じように1日3回、1回5セット行います。

②開口障害の予防のエクササイズ

1. 口を開けて、下唇を指で優しく下に伸ばします。5秒キープします。
1日3回、1回5セット行います。
2. 下顎を前に出すようにして5秒キープします。
3. 下顎を左右に動かします、それぞれの方向で5秒キープします。
1日3回、1回5セット行います。

③首の柔軟性と良い姿勢のエクササイズ

1. 良い姿勢で座ります。
2. 顎を胸に付けるように前に首を曲げます。
3. 5秒キープします。
1日3回、1回5セット行います。
1. 良い姿勢で座ります。
2. 顎先を前に出す・引く動作をします。それぞれ5秒キープします。
1日3回、1回5セット行います。
1. 良い姿勢で座ります。
2. 顔を前に向け、耳が左右の肩に付くようにそれぞれ5秒ずつ傾けます。
1日3回、1回5セット行います。
1. 良い姿勢で座ります。
2. 身体は動かさず、肩を見るように頭を回します。
それぞれ5秒キープし、左右行います。
1日3回、1回5セット行います。

