

化学療法による くち 口の症状とケア

ISBN978-4-908299-02-5



「^{<ち}口の症状」は、化学療法の副作用の一つで、多くの方が経験される症状です。

この症状がひどくなると、痛みにより食事や会話がしづらくなることに加えて、眠れない、イライラするなど、憂うつな気持ちになることがあります。そのため症状をうまくコントロールして症状の現れ方や重い症状になるのを防ぐことは、あなたの生活の質を保ちながら治療を続ける上でとても大切です。

このパンフレットには、「^{<ち}口の症状」とその対処方法について、無理なく^{<ち}口のケアに取り組む工夫がまとめられています。

目次

くち 口の症状について 3

くち 口の症状ってどんな症状? 3

くち 口の症状の起こる原因と時期は? 4

日常のくちのケア 7

くち 口の症状に気づく(観察) 7

くち 口の症状を記録する 8

くち 口の症状を医師や看護師に伝えて相談する 8

くち 口のケアのポイント 9

- ポイント1 清潔を保つ 10
- ポイント2 保湿する 13
- ポイント3 刺激を避ける 15

くち 口の症状が現れたときのひと工夫 16

くち 口の症状とうまく付き合っていくために 18

☆＜別冊＞かんたん日誌



皆さまがくちの症状をうまくコントロールでき、不快な症状が出来る限り少なく生活を送ることが出来ますようお願いしております。

くち

口の症状について

くち

口の症状ってどんな症状？

化学療法に使われる薬の中には、
口の症状を起こしやすいものがあります。



■主な口の症状

痛い、しみる、出血する

口内炎ができる

赤くなる、腫れる

乾燥する、ネバネバする

唇がひび割れる

味が変わる

など



くち

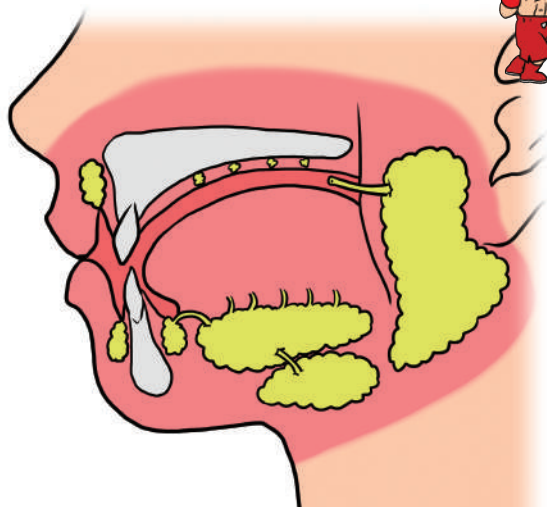
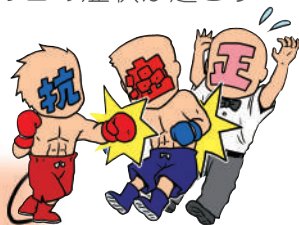
口の症状が起こる原因と時期は？

1. 薬の直接作用によるもの

化学療法に使われる薬は、がん細胞だけでなく正常な細胞にもダメージを与えます。

特に口の粘膜は薬の影響を受けやすく、そのため口の症状が起こりやすくなります。

また、薬の作用により唾液腺がダメージを受け、唾液の分泌が少なくなります。



この部分が
唾液腺です

唾液のはたらき

- ① 食べ物を消化する。
- ② 口の中を湿らせて食べ物を噛みやすくしたり、飲み込みやすくする。
- ③ 味を感じる細胞に、味の成分を運ぶ。
- ④ 発音や会話をスムーズにする。
- ⑤ 菌が増えるのをおさえ、虫歯を予防する。
- ⑥ 粘膜を保護する。

■^{くち}口の中の変化

唾^{だえき}液の分泌が少なくなると、^{くち}口の中が乾燥したり、^{ねんまく}粘膜が弱くなり傷がでやすくなります。

また、菌が増えやすくなり、重い感染を引き起こすことがあります。

^{くち}口の症状は、10～12日頃に最も強くなると言われています。

1 週目				2 週目			3 週目		4 週目			
1	2	3	4	5	6	7日目	10～12日頃	21～28日頃				
薬の投与開始				<div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center;"> 口内炎の期間(約2週間) </div>							粘膜が再生し、口内炎が治る	

2. 好中球（白血球）の減少によるもの

薬の副作用により、血液中の好中球が少なくなります。

好中球

好中球のはたらき

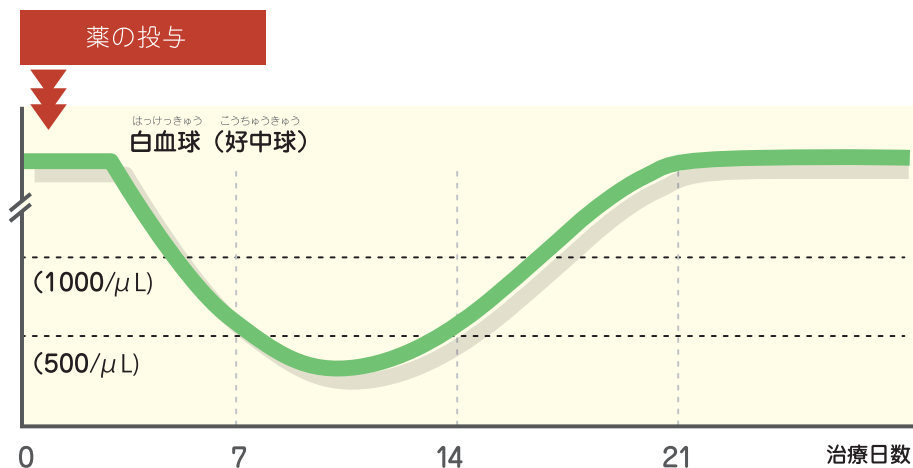
好中球は白血球の60～70%を占め、細菌や真菌(カビ)を殺菌するはたらきがあります。

好中球

好中球の数の変化

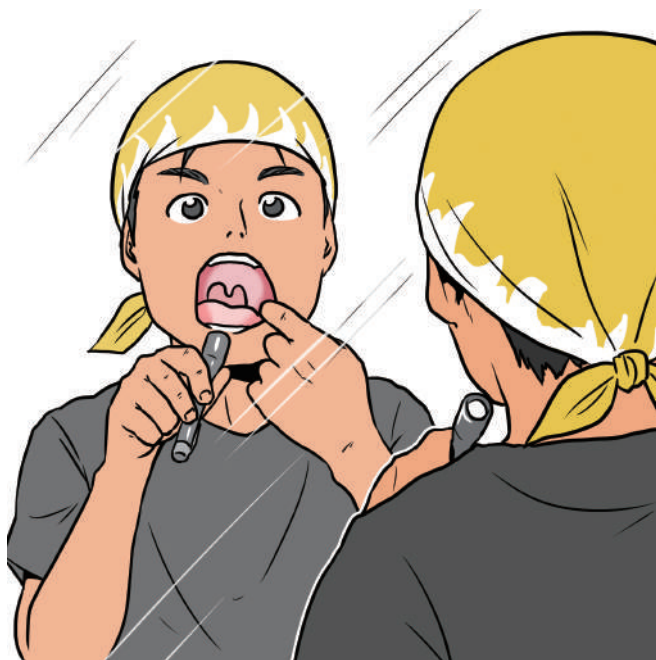
好中球が少なくなると、体の抵抗力が低下し感染しやすくなり、^{くち}口の中にカビが繁殖したり、ヘルペスができることがあります。また、口内炎から菌が入りやすくなり、熱が出たり、口内炎が悪くなり痛みが出てきます。

好中球は7～14日頃に最も少なくなると言われています。



口の症状に気づく（観察）

日常の口のケアの第一歩は、症状に早く気づくことです。症状に早く気づき、早めに医師や看護師に相談することで、症状が重くなる前に対処できます。そのため、毎日の変化を観察しておくことが大切です。※観察の方法は、別冊「かんたん日誌」をご覧ください。



治療が始まる前の口の状態を見てみましょう。
鏡とライトを使って口の中と唇を観察しましょう。
毎日、観察することを習慣づけましょう。

☆入れ歯は外して観察しましょう。

入れ歯と歯ぐきの間に口内炎ができることがあります。

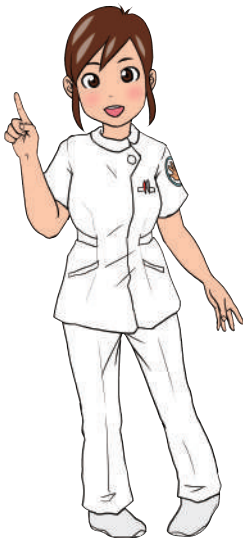
^{くち}**口の症状を記録する**

観察した^{くち}口の状態を記録に残しておくことで、症状を自分で管理したり診察のときに役立ちます。

ただし、記録や観察が難しいときは、無理をせず、ご家族や看護師に相談してください。

^{くち}**口の症状を医師や看護師に伝えて相談する**

^{くち}口の中の変化を見つけたとき、感じたときは、医師や看護師に伝えて相談しましょう。



こんなときはご相談ください。

- ・ 口内炎ができたとき
- ・ 白い斑点はんでんができたとき
- ・ 痛みがあるとき
- ・ 血が出ているとき
- ・ 食事すること（かむ、飲み込む）が難しいとき
- ・ 乾燥しているとき
- ・ ^{くち}口や唇くちびるに違和感があるとき

^{くち}口のケアの3ポイント

^{くち}口の症状が悪化する原因をできる限り取りのぞくことで、悪化を予防することができます。

^{くち}口のケアのポイントは、

「清潔を保つ」「保湿する」「刺激を避ける」ことです。

予防のため治療前から行うことが大切です。

また、^{くち}口から何も食べていない場合や歯がない場合も、^{くち}口のケアは大切です。



口のケアの3ポイント

ポイント

1

清潔を保つ

ポイント

2

保湿する

ポイント

3

刺激を避ける

口の粘膜や歯・歯ぐきには、多くの菌が存在しています。口の粘膜に付着した菌は、うがいによって大まかに取りのぞくことができます。

一方、歯・歯ぐきに付着している歯垢（菌のかたまり）は歯の表面をコーティングしており、うがいや洗口液で取りのぞくことはできません。

そのため、うがいと歯磨きを行って清潔を保つことが大切です。

うがいのポイント

うがいは、1日8回（約2時間ごと）行います。

☆ブクブクうがい（口を閉じて、頬を動かす）

とガラガラうがい（上を向いて、のどを動かす）を行います。



歯磨きのポイント

歯磨きは、1日3回（朝食後、昼食後、夕食後）行います。

歯ブラシを使います。

1

毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にあてる。



2

毛先が広がらない程度の軽い力で磨く。



3

小刻みに動かす（5～10mmを目安に、1～2歯ずつ磨く）。



入れ歯のケアのポイント

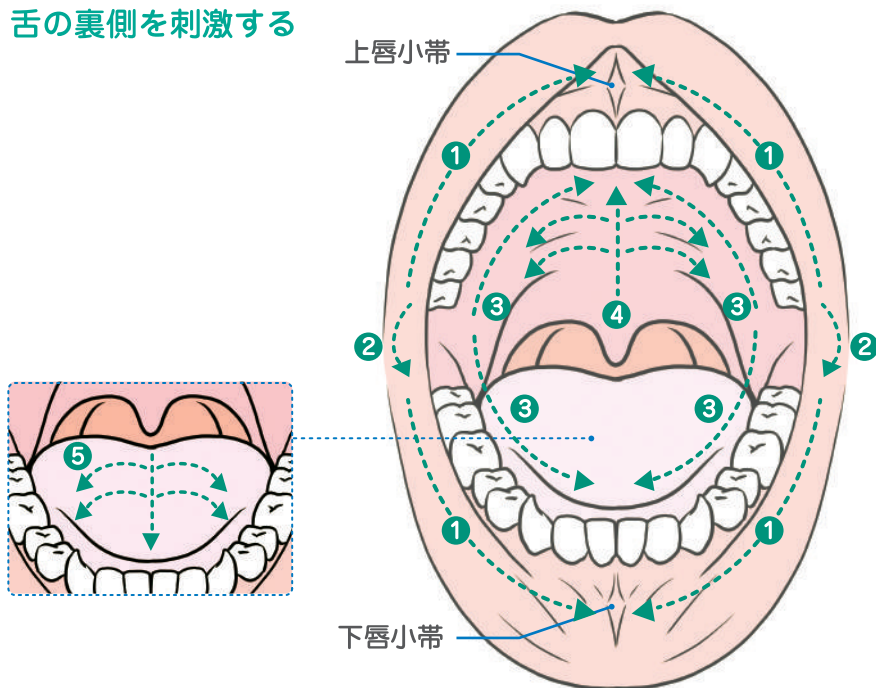
入れ歯をはずし、^{くち}口の^{ねんまく}粘膜と残った歯の手入れをしましょう。

☆^{くち}口の^{ねんまく}粘膜には菌が付着しているので、しっかりうがいをします。

スポンジブラシを回転させながら、^{ねんまく}粘膜や歯ぐきを
こすりましょう。

☆①～⑥のような順で行います。

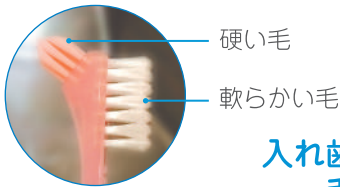
- ① 上と下の歯・歯ぐきの外側をこする
- ② ^{ほほ}頬の^{ねんまく}粘膜をこすり、のばすようにストレッチする
- ③ 上と下の歯・歯ぐきの内側をこする
- ④ ^{くち}口の上側の^{ねんまく}粘膜を奥から手前、中央から外側にこする
- ⑤ 舌を奥から手前、中央から外側に刺激する
- ⑥ 舌の裏側を刺激する



入れ歯は、入れ歯専用歯ブラシを使って汚れを取りのぞきましょう。

☆洗剤だけでは、汚れやヌメリはとれません。

☆毎食後、流水でしっかり洗い、歯磨き粉をつけずに磨きます。



入れ歯専用歯ブラシの毛の使い分け



夜寝るときは、入れ歯をはずし保管用の容器に入れましょう。

☆洗剤を入れると消毒の効果があります。

☆起床時は、入れ歯を流水で洗ってから入れましょう。

☆保管容器も洗って乾燥させます。





口の中の乾燥は、口内炎の発生や悪化の原因になります。そのため、うがいや保湿剤の使用、唾液腺を刺激することによって潤いを保つことが大切です。

保湿剤のポイント

市販の保湿剤（スプレー、ジェル）を使いましょう。

- ☆回数に決まりはありません。
口の乾燥が気になるときに行いましょう。
- ☆寝ているとき、唾液の量は少なくなります。
寝る前に保湿しましょう。



<スプレーの使い方>

1 舌を真っすぐに突き出し、舌の中央に向けて2～3回スプレーする。
または、左右の頬の内側の粘膜に2～3回スプレーする。

2 スプレーした後は、舌を使って口の中全体と唇に薄く伸ばす。

<ジェルの使い方>

1 チューブから適量を指もしくはスポンジにとる。

2 舌の表面にのせ、舌を使って口の中全体に薄く伸ばす。

だえき

唾液の分泌を促す方法

- ^{だえきせん}唾液腺をマッサージする。
- ^{くち}口を動かす（ガムを噛むなど）。
- レモン水でうがいをする。
- 梅干しやレモンなど、酸っぱい食べ物をイメージする。

<^{だえきせん}唾液腺マッサージの方法>

食事の前に^{だえきせん}唾液腺を5～10回軽く押します。

<p>^{だえきせん} 唾液腺</p>	<p>押し方</p>
<p>^{じかせん} 耳下腺 (耳たぶのやや前方)</p>	<p>上の奥歯あたりに人差し指をあて、指全体でやさしく押す。</p> 
<p>^{がっかせん} 顎下腺 (あごの骨の内側の柔らかい部分)</p>	<p>指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押す。</p> 
<p>^{ぜっかせん} 舌下腺 (あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根)</p>	<p>下あごから舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押す。</p> 

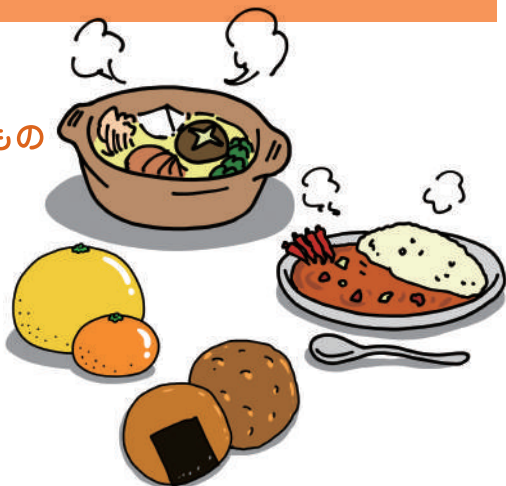


治療中は、粘膜が傷つきやすくなっています。
 また、食べ物の刺激が痛みなどの症状を悪化させる場合があります。そのため、粘膜への刺激を避けることが大切です。

ねんまく

粘膜の刺激となる食べ物

- ・ 熱いもの
- ・ 塩分や香辛料などの強いもの
- ・ かんきつ類
- ・ 固いもの
 (例えば、せんべい など)



症状にあわせて食べ物の形態を変換することができます。

(例えば、やわらかくする、こまかくきざむ など)

医師、看護師、栄養士と話し合ひましょう。

^{くち}**口の症状が現れたときのひと工夫****うがい薬、痛みどめを医師や看護師と話し合しましょう。**

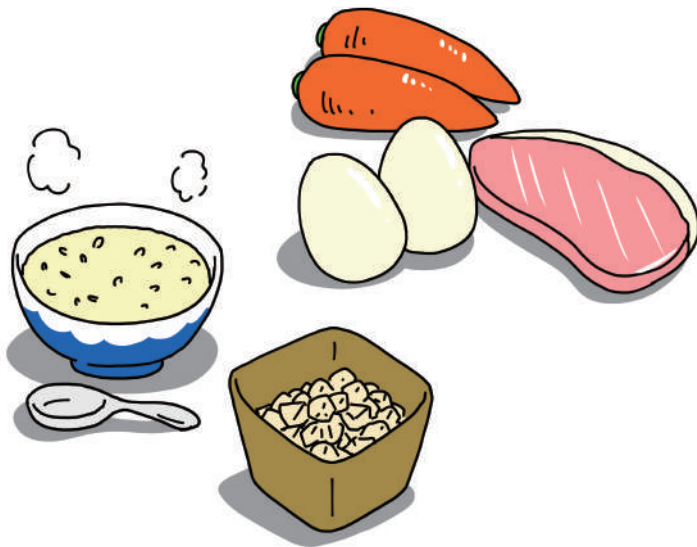
☆痛みは、^{ねんまく}粘膜の変化よりも早く現れます。痛みがあると歯磨きやうがいをすることがつらく、難しくなります。

☆医師は、^{くち}口の中を診察したり、痛みの強さを聞き、症状に合わせてうがい薬や痛みどめ（飲み薬、注射など）を処方します。

たんぱく質やビタミンを食べる工夫をしましょう。

☆^{ねんまく}粘膜の回復には、たんぱく質、ビタミンが必要です。

☆看護師、栄養士を交えて、食べやすい工夫を考えましょう。



口の症状とうまく付き合っていくために

がんという病気や、治療によっておこる口の症状を体験されている多くの方が、不安や気分が落ち込む、イライラするなど、こころの変化を経験されています。

心配事をできる限り少なくすることで、治療や口のケアに取り組むことができます。

医師や看護師に伝えることや聞きたいことを忘れてしまう場合がありますので、
気になったときにメモ欄に記録しておきましょう。



口の症状や治療と、
うまく付き合っていくための
工夫を一緒に考えて
いきましょう。





メモ

A large yellow memo pad with horizontal dashed lines for writing. On the right side, there are six large, colorful flower illustrations in shades of pink, purple, blue, green, yellow, and orange. At the bottom right, there is a small illustration of a ladybug and a row of green seedlings, with a pen nib pointing towards them.



おわりに

^{くち}口の症状をうまくコントロールして過ごすための知識や方法についてご紹介させていただきました。いかがでしたでしょうか。実際に生活をされる中で、お困りのことやお気づきの点がございましたら、下記の連絡先までおたずねください。

ただし、痛みなどの症状がある場合は、医師による対応や処方が必要となることがあります。ご自身の変化に一早く気づいて対応していくことが何より大切です。

皆さまの生活が健やかに過ごせますことを願っています。

連絡先

化学療法による口の症状とケア

2015年8月発行 第1版

がん症状マネジメントにおける看護介入モデルの症状別臨床普及版の開発研究班

研究代表者：内布敦子

共同研究者：中野宏恵、安達美樹、菊田美穂、大内紗也子、方尾志津、脳口優希

イラスト：小玉高弘

デザイン：電鉄商事(株)DTSコミュニケーションズ

連絡先：TEL & FAX 078-925-9434