

## 口腔粘膜炎への対処法

抗がん薬による口腔粘膜炎は、①抗がん薬による直接作用、②白血球減少に伴う口腔内の局所感染によっておこります。

口腔粘膜炎の発生時期は、抗がん薬投与後 2～10 日のことが多く、白血球の回復とともに症状は軽減しますが、治るまでに 2～3 週間かかることがあります。

### 1) 特に口腔粘膜炎が起こりやすい治療

- ・大量の抗がん薬を使う治療、全身放射線照射（造血幹細胞移植前）
- ・頭頸部がん、食道がんでの放射線と抗がん薬治療との併用

※口腔粘膜炎を起こしやすい抗がん薬治療の具体例は、スタッフにお尋ね下さい。

### 2) 口腔粘膜炎の症状

- ・口の中の痛み、口の中の粘膜が赤い、はれぼったい
- ・ただれ、潰瘍、出血



### 3) 口腔粘膜炎の対処方法

- ・口腔粘膜炎に対する効果的な治療はまだ確立されていません。
- ・口腔粘膜炎は治りにくいため、予防（「保清」と「保湿」）が大切です。

## ● 保清

### <歯磨き>

- ・口腔ケアの基本です。食後行いましょう。
- ・歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を軽く当て、小刻みに動かして粘膜を傷つけないように磨きましょう。

### 歯ブラシ

- ・ストレートの毛先で、「やわらかめ」や「軟毛」のナイロン製がお勧めです。
- ・口腔粘膜炎が悪化したときには「超軟毛」歯ブラシに変更します。
- ・痛みが強く歯ブラシが使えない場合は、スポンジブラシが良いでしょう。

### 歯磨き剤

- ・歯磨き剤に含まれている泡立ち成分は、口腔粘膜を刺激します。
- ・口腔粘膜炎ができてしまったら、ブラッシングだけでも有効です。

### <舌のケア>

- ・舌苔がある場合、舌ブラシまたはスポンジブラシを舌の奥から前方へ軽く

動かし、掻き出すようにして除去しましょう。必ず1方向で行って下さい。

#### <歯科受診>

- ・治療前に歯科を受診しておきましょう。感染の原因となる虫歯や歯周病の治療、義歯の調整、歯垢除去を行います。
- ・治療中に受診する場合は主治医に相談してから受診してください。

### ● 保湿

#### <うがい>

抗がん薬治療中は、抗がん薬の副作用や合併症などで口の中が乾燥します。

こうなると口腔粘膜炎による痛みも悪化するため、口腔内の保湿が重要です。

#### 保湿の方法

- ・刺激の少ないものを選びます。  
(例) 生理食塩水・医師の処方したうがい薬・市販の保湿剤
- ・最低1日3回、できれば8回(2時間ごと)行いましょう。

#### <生理食塩水の作り方、使い方>

- ・水道水500 mlに食塩4.5 g(小さじ一杯が目安)の割合でペットボトルに作り置きし、1日で使い切ります。
- ・使用時は必ずコップを使用し、30秒ブクブク・ガラガラうがいをします。

#### <口腔内冷却>

- ・点滴中に氷片で口腔内を冷やすと、口腔粘膜炎発症抑制効果があります。
- ・この方法が推奨されている治療法については、看護師にお尋ねください。

### 4) 口腔粘膜炎の治療

口腔粘膜炎ができれば、痛みなどの症状改善と悪化防止のため粘膜の保護に努めます。

継続して口腔内の清潔は保つようにしてください。

- ・食事の工夫(柔らかく、刺激の少ない食品)
- ・口腔内ケア

消炎、組織修復作用のあるアズノール含嗽薬などがおすすめです。

その他: デSPA、アフタッチ、アロプリノール(一部の抗がん薬に有効)

- ・局所麻酔入りの含嗽薬や塗布剤

痛みが強い場合に使用します。医師、看護師にご相談ください。

