

頭頸部（顔からのど）の治療を受けられる方へ

治療中どんな変化があるのでしょうか？

治療が始まると、皮膚炎、口腔内や咽頭の粘膜炎、味覚障害、唾液の分泌障害などが起こる可能性があります。

《皮膚炎》

皮膚炎は、治療が始まって1～2週程度から「日焼け」をしたように皮膚が赤くなることやヒリヒリした症状が出てきます。また、かゆみ・皮膚の乾燥がみられるようになります。症状は、治療終了後2～4週ほどで少しずつ良くなってきます。治療前・中・後のスキンケアで症状を和らげることや悪化を防ぐことができます。

《放射線宿酔》

放射線治療によって一時的に起こる吐き気、食欲がなくなる、身体がだるいという「二日酔い」に似た症状を宿酔といいます。症状の程度には個人差があり、すべての人に症状が起こるわけではありません。

吐き気



食欲がない



だるい



これらの症状は休息を取ることで回復することがほとんどです。症状は治療開始～2、3日で起こりますが、放射線治療に身体が慣れてくると、1

週間程度で吐き気や食欲不振といった症状は良くなってきます。

治療後に起こる眠気やだるさは、放射線による反応でもありますが、毎日の治療による疲労も影響していることがあります。特に治療開始したばかりの時期は、これまでの生活に毎日の通院治療を組み込んで自分自身の生活を調整していく大切な時期です。疲れたら休息を多めにとるなど生活と治療をバランス良く両立出来るよう工夫していきましょう。



《口内炎・咽頭粘膜炎》

個人差はありますが、治療開始1週ころから「口の中やのどの奥が痛い」「飲み込みにくい」「すぐに血が出る」などの症状が出ます。日常生活に大きく影響する症状です。予防と継続したケアが必要です。治療終了後、2～4週間で少しずつよくなってきます。痛みがひどく食べられなくなってきたときは、医師または看護師へご相談下さい。また、放射線治療前にう歯の治療を行い口腔内環境を整えておきましょう。



《味覚障害・口腔内乾燥》

味覚障害は、治療開始2週目くらいから出現します。「味を全く感じない」「酸味・塩味・辛味を強く感じる」などの感覚が出現します。治療が終了しても元の味覚に戻るには、数ヶ月を要します。口腔内乾燥は、治療開



始数日で「口の中が乾く」「口の中がネバネバする」などの症状が徐々に強く感じてくることがあります。治療が終了しても長く続きます。上手に付き合うことが出来るようケアを継続しましょう。

◆日常生活は、どんなケアが良いのでしょうか？

有害事象を最小限でとどめるには、日頃の「セルフケア」がとても大切です。

《口腔ケア》

- ・治療前に歯科受診をしましょう。
- ・うがいは、指示されたうがい薬を使用し、頻回にうがいをしましょう（イソジンやアルコールが含まれているうがい薬は、粘膜の痛みを増強します）。
- ・歯ブラシは、毛がやわらかくヘッドが小さいものを選びましょう。また、舌の上も清潔に保ちましょう。粘膜が改善するまで歯磨き粉の使用を控えましょう。
- ・義歯がある場合は、外しておきましょう。また、毎食後は清掃しましょう。
- ・口腔内が乾燥するのを防ぎましょう。加湿器の使用やマスクの着用も効果的です。
- ・刺激物を避け、できるだけ水分の多い食べ物を摂りましょう。



・少量を頻回に分けて摂取するのも良いでしょう。

・熱い食べ物よりも冷やした食べ物や常温程度の食べ物にすることで食べやすくなります。

・水分は欠かさず摂りましょう。

・揚げ物は避け、「煮物」や「茹で物」などの調理法をお勧めします。

・禁酒、禁煙をしましょう。



《皮膚炎のケア》

・肌に優しい弱酸性洗浄剤を使用しましょう。

・皮膚はこすらず、手のひらの上にたっぷり泡立てた洗浄剤で、なでるように洗いましょう。

・ぬるま湯（40℃程度まで）で十分に流しましょう。

・シャワーで流す場合は、弱い水圧で流しましょう。

・水分は、タオルを当てるように拭き取りましょう。

・髭剃りは、電気カミソリを使用しましょう。T字カミソリは使用しないでください。

・保湿剤を塗りましょう（すり込まずに押さえつけるようにしてください）。

・爪は短く切り、皮膚を刺激しないようにしましょう。

・首回りがきつい衣服で擦れないように前ボタンのあ



る衣服を着用しましょう。

- ・照射している部位に、化粧品は使用しないでください。

ケアについてお困りのことがあれば、看護師へご相談ください