

# 「治療の副作用(頭頸部の照射を受けられる方)」

放射線治療は、多くの方が外来通院で治療を受け、治療前とほぼ同様の生活を送ることができます。しかし、治療の影響で日常生活に支障が出る場合もあります。

代表的な副作用と対処の方法について事前に知っておくことで、安心・安楽・効果的に治療が受けられるよう備えましょう。

## ◆予測される副作用

放射線宿酔、放射線皮膚炎、口腔内や咽頭の粘膜炎、味覚障害、唾液の分泌障害など

### 《放射線宿酔<sup>しゅくすい</sup>》

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。



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取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。

- \*体調に合わせて、だるさがある時は休息をとりましょう。
- \*食事が摂りにくい時は、無理せず、少しずつ、食べられる物を食べましょう。
- \*熱い食べ物よりも冷やしたり常温の食べ物にすることで、においが少なくなり食べやすくなります。
- \*禁煙、禁酒をしましょう。

### 《放射線皮膚炎》

放射線皮膚炎は、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が、色素沈着は半年程度、皮膚の萎縮は数年間続くといわれています。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。

- \*肌に優しい弱酸性洗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や硬い素材の衣服で皮膚が擦れないように、前ボタンのある衣服や柔らかい肌に優しい素材の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。
- \*耳が照射野に含まれる場合、耳かきはできるだけ擦らないようにしましょう。
- \*皮膚炎に対して軟膏が処方された場合は、看護師から改めて説明があります。



### 《口内炎・咽頭粘膜炎・口腔内乾燥・味覚障害》

個人差はありますが、治療開始2週目くらいから「口の中やのどの奥が痛い」「飲み込みにくい」「口の中がネバネバする」「酸味・塩味・辛味を強く感じる」「味を全く感じない」などの症状が出てきます。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週間で粘膜の炎症は少しずつよくなります。痛みがひどく食べられない場合は、医師または看護師にご相談下さい。味覚は、治療が終了しても元に戻るのに数ヶ月を要します。また、治療部位によっては味覚が戻らない場合もあります。口腔内を清潔に保ち、亜鉛を積極的に摂取することが味覚障害の改善に繋がると言われています。

- \*放射線治療前に虫歯の治療を行い、口腔内環境を整えておきましょう。治療期間中も、定期的に歯科で口腔内のケアを受ける事をお勧めします。
- \*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や口腔ケアスポンジを使用しましょう。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。加湿器を使用する際は、毎日水を取り替え、容器を洗って下さい。
- \*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。
- \*水分は欠かさず摂りましょう。
- \*揚げ物は避け、「煮る」や「茹でる」などの調理法をお勧めします。



### 《その他》

照射野に耳が含まれている場合は、中耳炎や聴力の低下が起こる場合があります。症状を自覚した場合、医師または看護師にご相談下さい。

※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