

## 頭頸部(顔からのど)の治療を受けられる

### 患者様・ご家族様

治療中、こんなことが起こる可能性があります。

#### ◇ 急性放射性皮膚炎(放射線による皮膚のやけど)

治療開始1～2週程度から「日焼け」をしたような「皮膚が赤くなる(紅斑)」  
「ピリピリとした痛み」が出てきます。また、かゆみ・皮膚の乾燥が見られる  
ようになります。症状は、治療終了後2～4週ほどで少しずつ改善していきま  
す。

頭頸部の治療では、「がんが皮膚から近い場所にあること」「化学療法を一緒  
に行う人が多いこと」から、皮膚炎になるリスクが高いといわれています。

治療前・中・後の「スキンケア」で症状を和らげたり、悪化を食い止めるこ  
とができます。

#### ◇ 放射線宿酔

「吐き気、食欲がなくなる、体がだるい」という「二日酔い」に似た症状が  
治療開始～2・3日現れ、徐々に改善していくといわれています。



#### ◇ 粘膜炎(口の中・のど)

頭頸部の放射線治療の副作用で、最も生活に影響する症状です。

放射線によって粘膜の炎症が起きる状態であり、照射開始 1 週頃が症状のピークと言われており(個人差あり)、以下のような症状が出ます。

★「口の中・のどの奥が痛い。腫れている。すぐに血が出る。」

★「痛くて、水分が取れない。食事が食べられない。」

★「痛くて話ができない。」

★「痛くて辛くて、夜眠れない。」

日常生活に大きく影響する症状であり、予防と継続したケアが必要です。  
治療終了後、2~4週で徐々に緩和してきます。

#### ◇ 口腔内乾燥(唾液分泌障害)

唾液腺に放射線があたり唾液の分泌が減ることで起こる症状で、口・喉の治療を受ける方に起きやすいといわれています。

開始数日で耳の下の唾液腺(耳下腺)が腫れ、痛みを感じます。また、「口・喉が渇く」「口の中が“ネバネバ”する」「うまく話せない」という感覚が徐々に強まっていきます。

治療終了後も緩和せず、長く付き合っていかなければならない症状です。  
上手な付き合い方を身につけていく必要があります。

#### ◇ 味覚障害

舌の味覚を感じる「味蕾(みらい)」という細胞が放射線の影響を受けることで起こる症状で、治療2週目くらいから出現します。

「砂を噛んでいるような」「全く味を感じない」「酸味・塩味・辛味を強く感じる」といった感覚が出現します。

治療終了後、数ヵ月かかりますが元の味覚に戻るといわれています。

## 日頃の生活にこのような工夫を！

### ◇ 体調に合わせた生活を

治療開始直後は、食欲が落ち、体がだるくなる人が多いです。無理に動いたり食べたりせず、休息をとりながら、食べられるときに少しでも食べられるものを口にするようにしましょう。

### ◇ スキンケアの方法(治療終了しても2～4週は続けてください)

#### ◆ 清潔保持

- \* 洗面・入浴・シャワーは可能ですが、ゴシゴシこする(特に体をタオルやスポンジでこする)ことは避けましょう。水分を拭きとるときも「押しえ拭き」をしましょう。お湯の温度はぬるま湯で、シャワーの水圧はあまり強くしないようにしましょう。
- \* 石鹸で洗うときには、低刺激(弱酸性)の物を使い、よく泡立てましょう。泡を滑らすように洗いましょう。石鹸成分が残らないように丁寧に洗い流しましょう。
- \* 泡で出てくる洗顔料・ボディークリームは簡単・効果的にケアができ、勧めです。

「ピオレU泡で出てくるボディークリーム」はスーパー・ドラッグストアでも簡単に安く手に入ります！



- \* 皮膚についている印(マーキング)が消えないようにケアをしましょう。
- \* 下着にマークがついてしまうと、取れない可能性があります。汚れてもよい下着を身につけましょう。

#### ◆ 刺激を避ける

- \* ひげそりは、電気シェーバーを軽くあてるようにして行いましょう。
- \* 治療している部分のお化粧品は控えましょう。
- \* 日焼けの予防をしましょう。
- \* 首の治療を受けている人は、糊のきいたシャツ・毛の長い素材のタートルネックやマフラーを着るのは避けましょう。
- \* 寝具が刺激にならないよう、肌触りの良いものを選びましょう。
- \* 照射している部位には、絆創膏・湿布・軟膏は使わないようにしましょう。必要なときは、医師に相談しましょう。

## ◇ 口腔ケアの方法

副作用があっても最小限にとどめることができるように頑張りましょう。

### ◆ 治療前

**かかりつけの歯科医を決め、治療前のメンテナンスをしましょう。**

治療開始前から口の衛生環境が保たれていないと、治療による影響が強く、対処も困難となります。また、金歯など被せた金属があると、照射した放射線が反射して、治療予定外の部位にあたり、影響がでることがあります。そのため、可能であれば外してもらうことが必要です。

放射線治療開始前に、治療が必要な口の中の病気(歯肉炎・虫歯など)の治療を行いましょう。また、歯科衛生士さんから「正しいケアの方法」を教えてください。



### ◆ 治療中

**歯医者さんに継続的に受診をしながら、自宅でもケアを！**

毎日、口の中をセルフチェック！

保湿・保清

痛みのコントロール

## ■ 毎日、口の中をセルフチェック

- \* 自分で毎日確認することで、症状の早期発見・対応につながります。
- \* 日々チェックしたことは、「観察シート(別紙)」に記入しましょう。

## ■ 保湿・保清

- \* 治療開始前から習慣づけましょう。
- \* **うがい**:水道水(口の中の炎症が強いときは、医師・看護師のアドバイスに基づいたうがい薬を使用)を口に含み、「ぶくぶく」「くちゅくちゅ」と口の中全体をすすぐイメージで行いましょう。目安は1日6~8回(乾燥が強い人は自分が心地よい回数で)。
- \* **ブラッシング**:歯ブラシは毛が柔らかくヘッドが小さいものを選び、力を入れず細かくブラシを動かしましょう。歯茎や内頬、舌などに刺激が加わらないように注意しましょう。歯ブラシの使用が苦痛になるときは、スポンジブラシで代用してみましょう。
- \* **歯磨き粉・洗口剤**:刺激の少ないものを選びましょう。
- \* **保湿剤の使用**:口の渇きが強く、うがいだけでは緩和できないときは、口腔用の保湿剤を試してみましょう。
- \* **乾燥予防対策**:マスクの着用、加湿器の使用も効果的です。

## ■ 痛みのコントロール

- \* 痛みが強いことでケアができない、「食事が食べられない」「話せない」「眠れない」といった生活への影響があるときには、我慢せずに医師に相談しお薬を処方してもらいましょう。

## ◆ 治療後

炎症が元に戻るまでに、2~4か月かかります。また、唾液分泌障害や味覚障害は数ヵ月~数年続くといわれています。

治療が終了しても、症状の緩和・悪化予防のためにケアを続け、定期的な歯科受診によるメンテナンスを受けましょう。



#### ◇ 刺激を避けるための工夫

- \* 禁酒・禁煙をしましょう。特にタバコは、放射線治療の効果が弱くなってしまいます。
- \* 食事以外は入れ歯を外しましょう。
- \* 食事の工夫をしましょう。(下記参照)

#### おすすめ!!

- 水分が多くやわらかいもの、のど通りがいいもの→おかゆ、スープ、豆腐、プリン、ヨーグルト、ゼリー
- 栄養補助食品→上手に使ってみましょう
- 食事の時に、いつもより水分を多めに。→飲み込みやすくなる。

#### 控えましょう...

- 粘膜を刺激するもの→硬いもの、極端に熱い・冷たいもの、かんきつ類や酸味の強いもの、香辛料
- 「丸のみ」「早食い」しない→ゆっくりよく噛んで。1回に飲み込む量は少なく。

#### 調理の工夫

- 食材は小さく刻んで調理、裏ごししたり、よく煮込んで「噛む」「飲み込む」の刺激を少なく。
  - 味付けは個人の好みに応じて。
- \* 「食べなきゃ」と頑張りすぎず、食べられる食事を食べたいときに食べたい量だけ、と考えましょう。また、栄養補助食品・点滴なども状況に合わせて検討しましょう。

#### <ご家族様へ>

治療の副作用で、患者様がこれまで通りの生活を送ることが難しくなることもあり、ご家族様のサポートが必要になってくる場合があります。

私たちも協力させていただきます。よろしく申し上げます。

**このようなときには教えてください！**

◆ 口やのどが痛くて、全く食事がとれない。

→脱水・栄養不足になってしまいます。点滴による水分・電解質・ビタミン剤の投与ができますので、無理せずに教えてください。

◆ 皮膚の赤みが強い、痛みが強い、うまくスキンケアができない。

→症状に合わせた対処方法を一緒に考えていきます。

場合によっては、医師の指示による薬を使用してもらうこともあります。

◆ 副作用が辛くて、治療を続けられるか不安だ。

→体だけではなく、少しでも気持ちが楽な状態で治療を継続できるようにお話しを伺う時間を設けることができます。

少しでも「おかしいな」「困ったな」と思うことがあったら、ご相談ください。



<メモ欄>



社会医療法人孝仁会 北海道大野記念病院  
札幌高機能放射線治療センター  
〒063-0052 北海道札幌市西区宮の沢2条1丁目16番1号  
TEL 011-676-7419