

～効果的ながん治療を継続して受けるために～

# 口内炎は予防する！ 放置しない！ 早めに対処する！

監修

東京女子医科大学 歯科口腔外科学講座  
口腔顎顔面外科学分野 教授  
古賀 陽子 先生

この冊子は、これからがん治療に臨まれる患者さんや、  
すでにごがん治療に向き合っている患者さんのための冊子です

# はじめに

## 効果的ながん治療を円滑に受け続けるためには 「お口の健康」がとても大切です

がん治療中には、お薬の影響などによりさまざまなトラブルが起こります。口内炎もその一つです。口内炎は「自然に治る」「大したことはない」と思われている方も多いと思いますが、がん治療中は口内炎が繰り返し起こることがあります。そして、口内炎がひどくなると、お薬の量を減らしたり、治療を延期・中止したりせざるをえなくなることもあります。がん治療を円滑に、できるだけ苦痛を抑えて継続していくために、お体のケアとともに、お口の健康にも気をつけましょう。

### お口のトラブルを予防・軽減するためのポイント

#### 歯科 受診

がん治療開始前から歯科を受診して、お口の状態をチェックしておく・正しい口腔ケアの仕方を学ぶ

- 歯石の除去
- 虫歯の治療
- 口腔ケアの指導

#### セルフ ケア

がん治療開始から終了後も、口腔ケアを継続して行い、お口の状態を良好に保つ・食事を十分にとる

- 歯磨き
- うがい
- 食事の工夫

#### 痛みの 管理

口内炎は放置せず、痛みをがまんせず、適切な治療を早めに受ける

- うがい
- 痛み止め・粘膜保護材の使用

# 口内炎とは

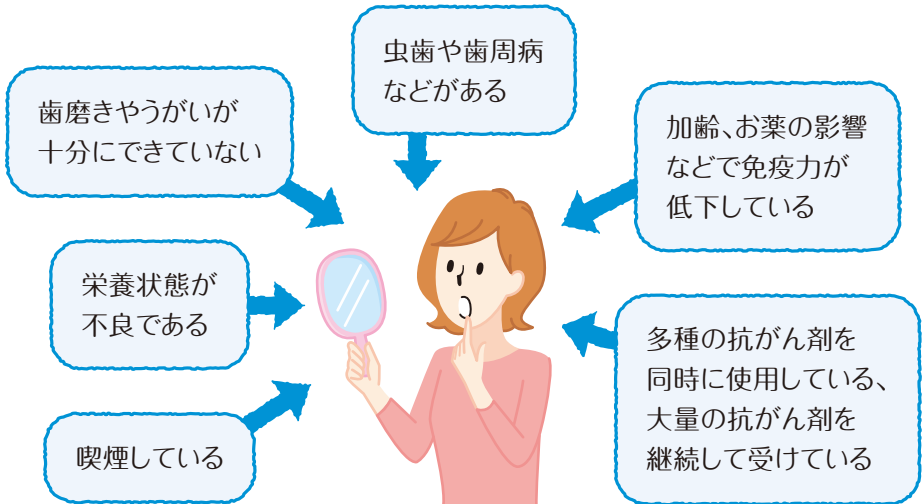
口内炎は、お口の中の粘膜が傷つけられて、炎症が起こるために発症します。がん治療中にはよくみられます。

## がん治療時に口内炎が起こる頻度

- 従来の抗がん剤治療時 約40%
- ぞうけつかんさいぼう造血幹細胞移植時 約80%
- とうけいぶ放射線治療時(頭頸部がん) ほぼ100%

米国国立歯科頭蓋顔面研究所 [DENTAL TEAM Oral Complications of Cancer Treatment] より

## 口内炎はこんな場合に起こりやすく、悪化しやすい



## 口内炎の症状

- ・赤くなる
  - ・はれる
  - ・痛い
  - ・出血する
  - ・熱いものや冷たいものがしみる
  - ・飲み込みにくい
- など

# がん治療による口内炎

多くの抗がん剤や放射線は、直接または間接的に作用して、がん細胞を攻撃します。その治療の過程で、がん細胞だけでなく、お口の中の粘膜細胞や骨髄こつすいの中にある造血幹細胞ぞうけつかんさいぼう（白血球などのもと）などの正常な細胞も攻撃してしまうことがあります。お口の中の粘膜細胞が傷つけられると、口内炎が起きてしまうのです。

## なぜ、がん治療中に口内炎が起こりやすいのか

抗がん剤がお口の中の粘膜に作用して障害を起こす

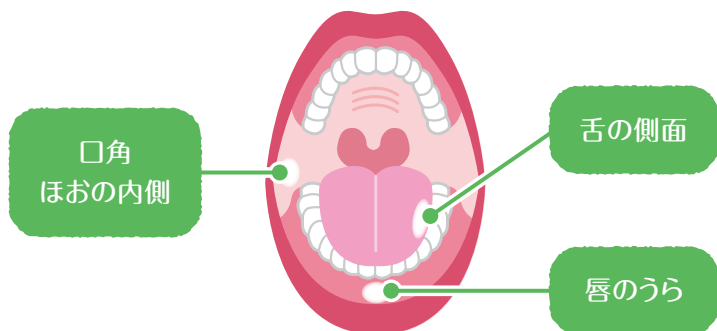
放射線治療で、お口の周囲に直接放射線が当たる

### 口内炎

免疫を担当している白血球が減少して、細菌に対する免疫力が低下する

治療中の吐き気やだるさなどでお口の清掃ができず、細菌が増える

## 口内炎はこんなところで起きやすい

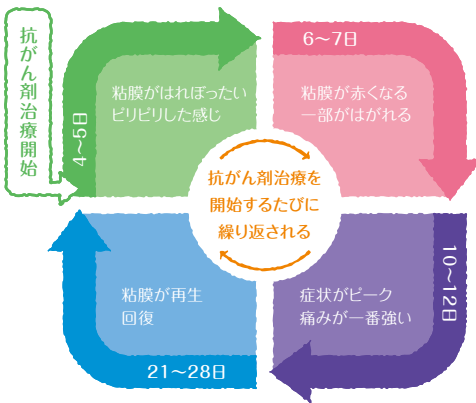


# がん治療による口内炎の経過

抗がん剤治療時では、一般に、お口の粘膜に変化が起こり始めてから3～4週間で自然に回復します<sup>1)</sup>。しかし、抗がん剤治療は繰り返し行われることが多く、そのたびに口内炎が起こる可能性があったり、悪化したりすることがあります。

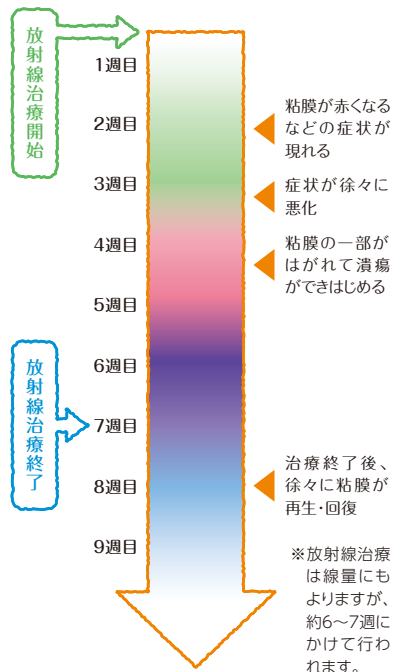
放射線治療時では、治療開始後2週間ごろから症状が現れ始め、抗がん剤治療のみの場合と比べて症状が強く、しかも長く続くとされています（発症から回復まで約8週間）<sup>1)</sup>。

## 抗がん剤治療による口内炎が 発症してから回復するまで<sup>1)</sup>



監修：東京女子医科大学 歯科口腔外科学講座  
口腔顎顔面外科学分野 教授  
古賀 陽子 先生

## 放射線治療による口内炎が 発症してから回復するまで<sup>2)</sup>



監修：東京女子医科大学 歯科口腔外科学講座  
口腔顎顔面外科学分野 教授  
古賀 陽子 先生

1) 国立がん研究センターがん対策情報センター：がんの冊子「がん」と療養シリーズ「がん治療と口内炎」  
2) 百合草 健圭志：日医雑誌 144(3): 517-520, 2915

口内炎の予防・対策で重要なのは「お口の事前チェック」「日々のケア」「痛みの管理」です。

## 歯科受診

がん治療を開始する前に歯科を受診して、お口のトラブルが起きにくいように準備しておきましょう。

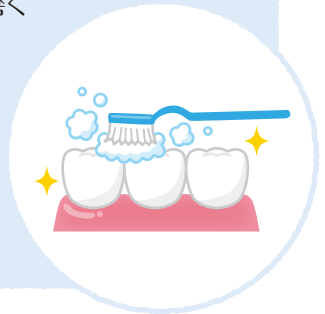
- お口の状態をチェックしてもらう
- 虫歯や歯周病があったら、治療してもらう
- 歯垢(プラーク)や歯石を除去してもらう
- 歯ブラシや歯磨き粉の選び方、歯の磨き方、入れ歯のお手入れの仕方、うがいの仕方など、正しい口腔ケアの仕方を学んでおく



## 日々のケア

日々の口腔ケアでお口の中を清潔に保ちましょう。

- 毛の柔らかい歯ブラシや低刺激性の歯磨き粉で(あるいは歯磨き粉は使用せずに)歯をやさしく磨く
- 体調が悪くお口の清掃ができない場合は無理をしない、ぬるま湯や生理食塩水でうがいをする
- うがいや保湿剤でお口のうるおいを保つ(症状が軽減する)
- 飲酒や喫煙はお口の粘膜に傷害を与えるため、禁煙し、飲酒は控える



お口の変化に気づいたら、

医師・歯科医師・薬剤師・

# 痛みの管理

栄養状態を良好に保ち、体力や免疫力を低下させないために「食べること」も大切です。

## 痛みの管理

痛みの管理は、食事をとるため、口腔ケアを継続するためにとっても重要です。積極的にケアしましょう。痛みを軽減するお薬もありますので、がまんせず、医師・歯科医師・薬剤師・看護師に相談しましょう。

- うがいをする
- 痛み止めを使う
- 粘膜保護材で痛みを緩和する
- 抗がん剤治療時：氷片などを口に含んで、お口の粘膜を冷やす（抗がん剤がお口の粘膜へ到達するのを抑えることができます）
- 放射線治療時：照射部位やお口の中を冷やす



## 食事の工夫

患者さんにとって最適ながん治療を継続するためには、体力や免疫力を維持することが大切です。食品、調理法を工夫して、できるだけ食事をとりましょう。

- 塩分や酸味、香辛料を多く含む（刺激の多い）食事、食品は控える
- 口当たりのよい食品を、食べやすい形に調理する
- 熱いものは避け、冷ましてから食べる
- 栄養補助食品などを利用して、栄養を補う



放置せず、がまんせず、

看護師に早めに相談しましょう

## 口内炎は、効果的ながん治療の継続に 悪影響を及ぼすことがあります

- 痛い ●しみる
- イライラする
- お口のケアができない

- 食事や睡眠を十分にとれない
- お口の状態を清潔に保てない

- 体力や免疫が低下する
- お口の中の細菌が増える
- 感染症になりやすい

全身の健康・心の健康に悪影響が出る

体調によっては、抗がん剤の用量を減らしたり、  
がん治療を延期しなければならないことがある

口内炎の発症を  
抑えること、  
症状を軽減することは  
できます

