

# がんと栄養

第3号

発行：西神戸医療センターNST  
がんと栄養チーム

偶数月に発行

2018年2月

今回のテーマは『抗がん剤治療中の口内炎にはどんな食事がいいの？』です。

## 1. なぜ、口内炎ができるの？

- 抗がん剤の治療中、薬の副作用で口内炎ができることがあります  
\*薬が口腔内の粘膜にも作用して、障害が起こることが一つの原因です
- 免疫機能が低下すると、口内炎が悪化したり、口内炎によってできた傷から細菌などが侵入して感染しやすくなります。食事をしっかりと摂取し、治療を続けるために、口内炎の予防は大切です

## 2. 口内炎を予防するにはどうすればいいの？

### ① 口の中をよく観察しましょう

\*唇・頬の裏、舌の横側などにできやすくなります



### ② 乾燥を防ぎましょう

\*口の中が乾燥していると、少しの刺激でも口内炎ができやすくなります

2～3時間毎にうがいをしたり、こまめに水分をとりましょう

\*口腔保湿ゼルの使用も検討しましょう（当院の売店にはリルケア、オーパックスがあります）

\*イソジンの使用は乾燥を助長するため、注意が必要です

### ③ 抗がん剤の治療前に、虫歯や歯周病の治療、義歯の調整を行っておきましょう

\*合わない義歯は口の中に傷を作る原因になります

\*傷や虫歯、歯周病があると、口の中の感染を起こしやすくなります

\*歯磨きで傷ができるのを避けるため、柔らかい歯ブラシやヘッドの小さい歯ブラシを使用しましょう。



### ④ タバコは口腔内の刺激になり、乾燥も起こりやすく、清潔も保ち難いです

### ⑤ 飲酒は粘膜を傷つけるため控えましょう



## 3. 口内炎ができた時にはどうすればいいの？

### ① こまめにうがいをして口の中を保湿しましょう

\*痛みが強い時は痛み止め入りのうがい液を使い、30分後に食事をしましょう

\*マスクや加湿器の利用も保湿に有効です

### ② 炎症を抑える効果のあるうがい液を使用する場合

\*歯磨き後に使用すると効果的です

### ③ ステロイド入りの軟膏を使用する場合

\*口内炎ができていところのみ、朝・晩に使用するようしましょう



30分後



## 4. 口内炎があるときの食事の工夫は？

### ☆やわらかく調理する

- 柔らかく食べやすい食品（口腔内への刺激が少ない食品）

主食：おかゆ、うどん、パン粥など

副食：煮物や蒸し物など、軟らかい料理

\*細かく刻む、ミキサーにかけたり裏ごしする

\*舌でつぶせる程度の軟らかい食品レトルトを購入するなど



- △ 口の中を傷つけやすい食品：せんべい、フランスパンなど、かたい食品

口の中を噛みやすい食品：いか、たこなど、噛む回数が増える食品

### ☆固形食物はとろみや油の膜でつつむ

- 片栗粉でとろみをつけたり、溶かしバター、マヨネーズやオリーブ油などを使用して、油の膜で食材を包むことで、口腔内への刺激を減らすことができます

### ☆うす味を心がける

- うま味：かつお、昆布、鶏ガラなどのだしを利用して、うす味を心がけましょう

- △ しみる原因になりやすい食品・調味料

・酸 味：柑橘類など

・香辛料：唐辛子、わさび、からし、しょうがなど

・調味料：塩、しょうゆ、酢、みそ、マヨネーズなど

\*普段から濃い味を好まれている方は、気づかない間に口腔内を傷つけてしまうことがあるので注意が必要です

\*個人差が大きいので様子をみながら使用しましょう

### ☆水分の多い食事にする

- 水分を多く含む食品・料理：煮物や蒸し物、汁物など

\*ゼリー等は水分が多いため、口当たりが良く飲み込みやすいです

- △ パサパサした食品・料理：ひき肉（そぼろ）、焼き魚など

\*口腔内を傷つけやすいため、注意が必要です



<参考レシピなど>

・当院3階の患者ライブラリに書籍があります

・日本栄養士会のホームページにもレシピ掲載があります

→[日本栄養士会レシピ](#) で

### ☆適温にする

- 温度は人肌程度にすると刺激が少ないです

- △ 熱すぎたり、冷たすぎると、刺激になります

## 5. より詳しく知りたい（口内炎がある・続いている）場合は？

- ① 主治医の先生と口腔外科受診について、ご相談いただけます

- ② 主治医の先生に栄養相談を希望する旨をお伝え下さい（予約制）

\*管理栄養士による栄養相談（40分/回）をご利用いただけます

次回のテーマは「**栄養補助食品にはどんなものがあるの？**」です

（文責 看護師 小野優子）

