

朝日がんセミナーサテライト（2008年8月23日）

『生きる』を創るための、連続セミナー2008《がん患者さんの治療と生活を支える》より

口腔ケアでこんなに変わる！がん患者さんの治療と生活

大田 洋二郎（静岡県立静岡がんセンター口腔外科部長）

健康な人もがん患者さんも関係なく、人間の体内には、体にとって良い菌も悪い菌も含め、沢山の細菌が生息しています。特に口の中は1ミリリットルの唾液中に1億～10億個の細菌がいることから、体内でもっとも多くの細菌が生息している場所であることが分かっています。

抗がん剤治療をおこなうと、その直接的な作用によって口内炎がおきます。アメリカのがん研究所の報告によると10人中4人に口内炎が生じると報告されています。口やのどにがんが発症し、口の周辺に放射線を照射する際には口のトラブルは100%の確率で発症するといわれ、また口を含む大きな切除手術をおこなう際も10人中4人がトラブルに見舞われるとされています。

ここで言う口内炎とは、健康な人が経験する、通常の小さな潰瘍1,2個生じる状態とは全く異なり、潰瘍がたくさん集まった形の口内炎が頬や舌の粘膜一面に生じます。この状態では水を飲み込むのも困難になり、食事もできないため体力も落ちて精神的にも大変落ち込みます。

こうした治療による口のトラブルはゼロにすることは難しいですが、治療前に口腔環境を良くすることで口内炎を契機にしておこる感染のリスクを軽減したり、痛みの症状を軽くすることは可能です。また、それによって合併症が減少し、治療成績が向上したり、食事開始までの日数や入院期間の短縮につながったという報告もあります。

口腔環境を清潔に保つためには特に気をつけていただきたいのは以下の3点です。

がん治療前に虫歯や歯槽膿漏などの治療をきちんと済ませておくこと。

治療中は常に口の中を保湿しておくこと。

日頃からかかりつけの歯科医で定期的なメンテナンスを受けること、日常的にセルフケアにつとめること。

の口の中を保湿しておく、というのは1日中、口の中を潤った状態に保つことで、市販の保湿剤を購入していただくか、1リットルのペットボトルの水に9グラムの食塩を加え、うがいをしていただくのも有効です。この塩水の濃度は自分の体と同じ濃度なので、口内炎があってもほとんどしみません。

また口内炎で苦しむとき、食事はどのようなものをとることができるのか、との相談をよく受けますが、これには大変便利で良い情報ツールがあります。これは静岡がんセンターと大鵬薬品および日本大学短期大学食物栄養学科が共同で作成したホームページ「Survivor Ship がん向きあって」([URL: http://survivorship.jp/](http://survivorship.jp/))です。ここに「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」というコーナーがあります。そちらで口内炎と検索



していただければ口内炎の時に適したメニューなどが紹介されていますので、ぜひご利用下さい。こちらは『がん患者さんと家族のための 抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』というタイトルで書籍でも販売されております。

がん治療には、以前は口の衛生状態など関係なく、がん治療が優先して治療が開始されていましたが、最近では、がん治療を始める前に歯科で虫歯や歯槽膿漏の治療を済ませておくことが常識となりつつあります。

私が勤務する静岡がんセンターでは地元で開業されている歯科医に連携医になっていただき、協力体制をとりつつ、口腔ケアにつとめています。

口の中の環境を良くすることはがん治療のQOLの改善につながることを覚えていただければと思います。