

日常生活の

ケアと注意点

口、のど

- 治療によって唾液が出にくくなると虫歯ができやすくなります。1日に何回もうがいをしたり、食後は毛の軟らかい歯ブラシで歯磨きをして口の中を清潔にしましょう。
- 粘膜を傷つけるおそれのある食品や嗜好品の摂取はなるべく避けるようにしましょう。
 - ・香辛料：カレー粉、こしょうなど
 - ・酸味、柑橘類：レモン、ミカン、グレープフルーツなど
 - ・かたいもの：せんべい、ポテトチップスなど
 - ・熱すぎるもの、冷たすぎるもの
 - ・お酒、タバコ
- 食べ物がしみたり、飲み込むときにつかえを感じたら、軟らかい、薄味の食事にしましょう。お粥、ゼリーなど、のどごしの良い食べものがおすすめです。
- 入れ歯は食事のとき以外ははずしましょう。
- 大声を出したり長話をするのは避けましょう。



皮膚

- 照射部位に絆創膏をはったり、化粧品を使用したりするのは避けましょう。
- ひげそりは電気カミソリで軽く行いましょう。
- 照射部位に日光が直接当たらないようにしましょう。
- ひっかいたり、温めたりしないようにそっとしておきましょう。

監修：東海大学医学部 放射線治療科学
教授 大泉 幸雄

とう けい ぶ

頭頸部の放射線治療を 受けられるかたへ



放射線治療とは？

放射線は自然界にある光の一種で、地面や植物、宇宙などから放出されており、みなさんの身近にも存在します。放射線にはたくさんの種類があります。なかでも強いエネルギーをもつ放射線は、病気の治療に用いられます。

病気の細胞は放射線によってダメージを受けやすく、正常な細胞はダメージを受けにくい性質があります。放射線治療はこの性質の違いを上手に利用しています。また、できるだけ正常な細胞には当てない工夫がされるため、副作用は比較的少なく、どのような状態の方でも治療が可能です。

頭頸部には、鼻、口、舌、耳、のどなど、私達の生活に必要な器官がたくさんあります。そのため、頭頸部の病気の治療には手術よりも放射線治療が多く用いられます。

■放射線を照射すると…

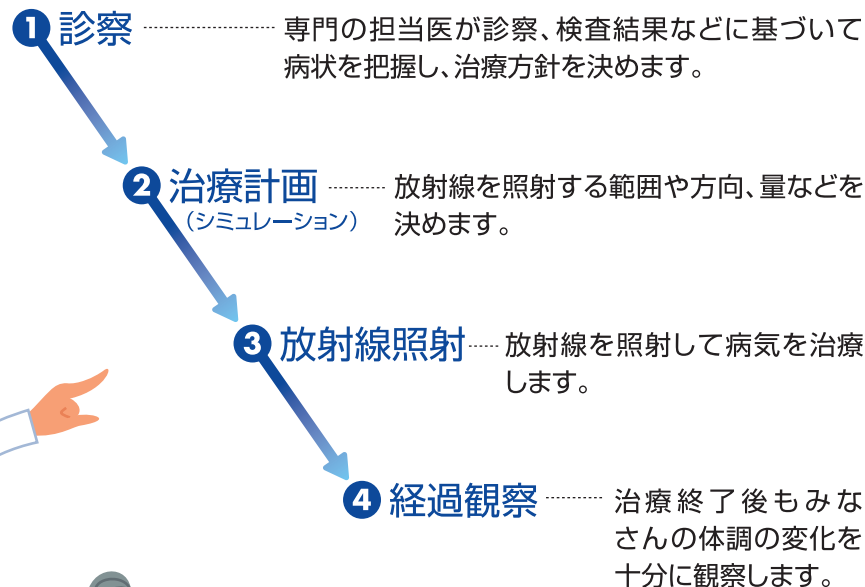


病気の細胞はダメージを受ける

正常な細胞はダメージを受けにくく、ダメージを受けても回復できる

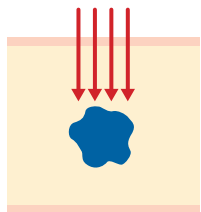
放射線治療の流れ

放射線治療には、大きくわけて①診察②治療計画(シミュレーション)③放射線照射④経過観察の4つのステップがあります。



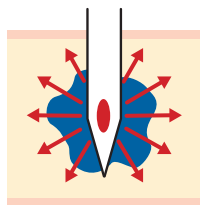
放射線の照射方法

放射線のあてかたには外部照射と組織内照射があります。



◎外部照射

体の外から病気の細胞に向けて放射線を照射する方法で、多くはこの方法がとられます。

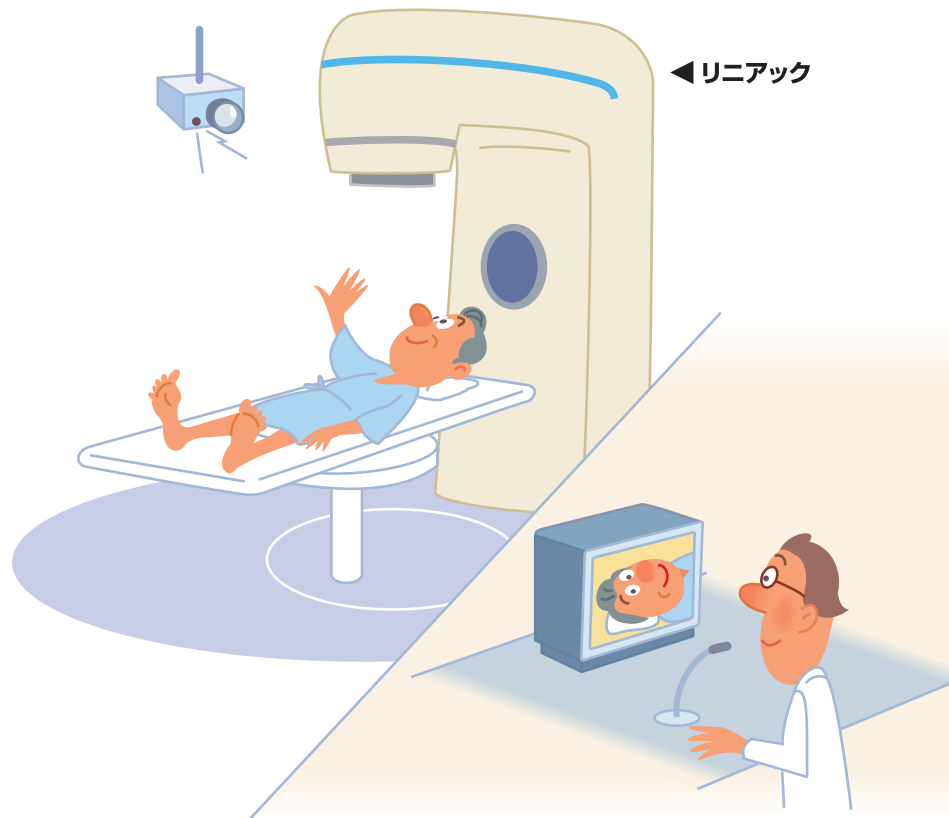
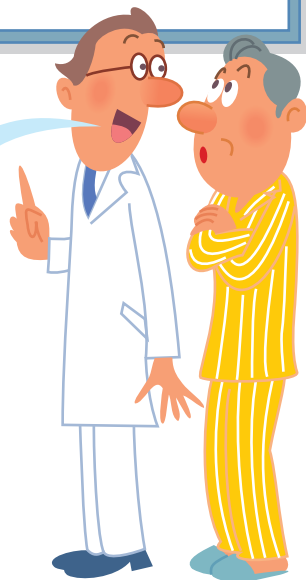


◎組織内照射

放射線が出る針や管を患部に刺して、病気の細胞に集中的に放射線を照射します。



放射線の治療は休止期間があると効果に影響が出ます。自分の判断で治療を中止したり、休んだりせずに、医師の指示をしっかりと守りましょう。



治療室のようす(外部照射)

放射線を照射するときは、大きな装置(リニアック)のある部屋で一人になりますが、隣の部屋で医師や放射線技師などが常に見守っています。装置が動いたり、音がしたりしますが、照射は痛くもかゆくもありませんので、動かないようにしましょう。時間は10分ほどで終わります。もし何か変化があったときは手で合図をしたり、マイクを通して話をしたりすることができますので、安心して治療を受けてください。

放射線治療による体調の変化

放射線を照射する部位や量によって症状は異なりますが、次のような副作用が出ることがあります。気になる症状があったら、医師・放射線技師・看護師などに相談してください。

治療中にみられる副作用

- 口： 渴き、味覚の変化、粘膜の赤み・腫れ・痛み（口内炎）
のど： 腫れ・痛み・つかえ感・えん下痛（咽頭炎）、声のかすれ
- 目： 充血、涙目
- 皮膚： 赤み、かゆみ
- 鼻： 渴き、鼻づまり

治療後にみられる副作用

- ・口の渴き、虫歯などがあります。
- ・重大な副作用はまれです。

口内炎



上記の症状は治療が終わればほとんど消えていきますが、口の渴きは治療後も長く続くことがあります。



口の渴き（舌のひびわれ）



主な副作用の対処方法

内服薬や外用薬で症状を改善することができます。

- 口の渴き（口腔乾燥症）**
 - ・内服薬で唾液の分泌を促す
 - ・保湿のためのジェルやうがい薬で口の中を潤す
 - ・人工唾液のスプレーで唾液を補う など
- 口内炎・咽頭炎**
 - ・うがい薬や内服薬で炎症や痛みを抑える
 - ・塗り薬で炎症を抑える など
- 皮膚の赤み、かゆみ**
 - ・塗り薬で炎症を抑える
 - ・消毒や塗り薬で感染を防ぐ など

