

# 頭頸部放射線治療前のセルフケアの方法



食事	<p>管理栄養士が治療開始前に食事について説明を行います。 すべての食品群からバランスの取れた食事をとりましょう。 痛みで、普通の食事を噛むことや飲み込むことがつらい時は、柔らかめに調理されたり、ミキサーにかけられた食品をとりましょう。 炭酸が入っていない飲み物を毎日8杯飲むことを目標にしましょう(ノンアルコールやカフェインフリーのもの)。 体重を保ちましょう。 もし体重が減ってくるようであれば、管理栄養士にお知らせください。</p>
嚥下(飲み込み)	<p>言語聴覚士などの医療関係者が治療開始前に嚥下(飲み込み)について援助を行います。 <b>嚥下(飲み込み)の評価と食事の変更</b> 治療開始前に、嚥下(飲み込み)を改善するため、言語聴覚士などの医療関係者が嚥下評価を行うことがあります。 治療中、安全に嚥下(飲み込み)ができるように、食事や飲み物の変更をすることがあります。 <b>嚥下訓練</b> 早期に嚥下訓練を始めましょう。 1日3回、1回5-10分程度の訓練を行いましょう。 <b>嚥下(飲み込み)に問題がある場合に起こりやすい症状</b> 咳、食事中の咳払いや喉のゴロゴロ音 食べ物が喉につかえる感じがする、飲み込むときに水分が必要である。 嚥下(飲み込み)が以前より大変と感じるようになり、食事をするのに時間がかかる。 食べ物が噛みにくい。 飲食すると水分が口や鼻から漏れてくる。 <b>安全な嚥下(飲み込み)のために</b> 食事や飲み物をとるときは上半身を十分に起こした姿勢で座り、食後30分は上半身を起こした姿勢のまま過ごしましょう。 液状のものは、小さめのスプーンを使い、少しずつ口に入れるようにしましょう。 少量の食事を少量の水分とともにとりましょう。 噛んだり飲み込んだりするときにはしゃべらないようにしましょう。 食事の後は、食べ物が残っていないか、口の中をチェックしましょう。 より安全な嚥下(飲み込み)として、これまでとは違う嚥下(飲み込み)の方法があるかもしれません。</p>
口腔ケア	<p>歯科医療関係者・チームが治療開始前の口腔ケアを援助します。 <b>デンタルフロス</b> 少なくとも1日1回ワックス付きのデンタルフロスを使いましょう。 <b>歯磨き</b> やわらかい毛先の歯ブラシを使いましょう。 食事のあとと就寝前に丁寧に歯磨きをしましょう。 やさしく舌磨きをしましょう。 <b>うがい(裏面の「洗口液の材料」参照)</b> 歯磨き後、デンタルフロスによる歯間の清掃後に何回かブクブクうがいをし、ゆすぎましょう。 薬用うがい薬によるうがいは、20分は間隔を空けましょう。 <b>口腔の保湿</b> 夜間、部屋に加湿器を置いて、鼻腔の保湿をしましょう。 洗口液や水性の保湿剤で頻回に保湿をしましょう。 <b>口唇ケア</b> 水溶性、ワックスベース、油性の保護剤を使用しましょう。 清潔にした後、就寝前あるいは必要な時に塗りましょう。</p>
皮膚のケア	<p>放射線治療チームが皮膚ケアに役立つ説明を行います。 <b>洗い方</b> 低刺激、無香料の石鹸で洗いましょう。 温水で洗い、よくすすぎ、やわらかいタオルで軽く押さえるように水分を拭きとりましょう。 綿製品など、ゆったりとした通気性のある衣類を着用しましょう。 <b>皮膚の保湿</b> 必要に応じて、水溶性のボディローションやクリームで皮膚を保湿しましょう。 アフターシェーブローションや香水などは皮膚に使用しないようにしましょう。 ワセリンを含む製品は避けましょう。 <b>皮膚の保護</b> 直射日光や風から皮膚を守りましょう。 つばのある帽子や体を保護する衣類を積極的に選びましょう。 極端な暑さ、寒さを避けましょう。 氷嚢(アイスバック)やカイロ類の温熱パッドを使用すること、あるいは熱い湯船につかることは避けましょう。 電気シェーバーのみを使用しましょう。</p>
経管栄養とケア	<p>医療関係者が経管栄養の管理とケアを行います。 経管栄養チューブに1日2回(朝、晩)60ml(1シリンジ)のぬるま湯を通しましょう。 チューブ挿入部周囲の皮膚は毎日清潔にし、乾燥させておきましょう。 1. 水もしくは、低刺激の石けん水をしみ込ませた綿棒で皮膚を拭きましょう。 2. よごれや付着した排液などを拭き取り、皮膚を清潔に保ちましょう。 3. 柔らかく清潔なタオルもしくは綿球などでやさしく押さえて水気をとりましょう。 4. 漏れがあるときは、ガーゼ包帯を皮膚に当てましょう。 シャワーの際はプラスチックテープでチューブを覆い、固定しましょう。乾燥状態を保つために入浴やプールは控えましょう。 チューブ周囲の皮膚に消毒用アルコールや過酸化水素水、抗菌薬ローションやジェルを用いてはいけません。</p>

## 口のお手入れ

## 洗口液の材料



食塩 小さじ1



重曹 小さじ1



水 1リットル

## 洗口液の作り方

1. 1リットルの水に小さじ1の重曹と小さじ1の食塩を混ぜます。
2. 洗口液はフタつきのプラスチック容器に保管してください。
3. 洗口液は室温で保管しましょう。
4. 作った洗口液は1日の終わりに捨て、新しく作りかえましょう。

## 洗口液の使い方

使用前にはよく振ります。  
 大さじ1杯(15ml)の洗口液を口に含み、うがいをします。そして吐き出します。  
 使うたびにこれを2、3回繰り返しましょう。  
 日中は2時間おきに洗口液を使用してください。

## 義歯のお手入れ

義歯はなるべく外しておきましょう。  
 歯磨きの前には義歯などを取り外しましょう。  
 食後と就寝前には義歯をブラシで洗い、すすぎましょう。  
 少なくとも8時間は義歯洗浄剤に浸しましょう。  
 真菌の治療を受けている時は、抗真菌薬液に浸しましょう。

## フッ化物トレーの使い方

1. トレーを使う前に歯磨きをし、フロスを使いましょう。
2. トレーの溝の1/3の深さまでジェルを流し込んでください。
3. トレーをはめて、はみ出したジェルは吐き出してください。
4. 5分間、トレーをはめたままにしてください。  
 効果をより持続させるために就寝前に使用しましょう。  
 使用するたびにトレーをブラシで洗い、自然乾燥させましょう。  
 トレーのお手入れに熱いお湯をつかっははいけません(お湯でトレーが変形します)。  
 フッ化物トレーの使用後30分は飲食をひかえてください。

もしもフッ化物トレーが使えなくなったら歯科スタッフへお知らせください。

## ケアについての注意点: