



<h2>食事</h2>	<p><b>管理栄養士が食事について援助します。</b> 高タンパク、高カロリーの食品と飲み物を選びましょう。 チーズ、牛乳、肉、卵、豆、ヨーグルト、プリン、アイスクリームなどをとりましょう。 痛みで、かむことや飲み込みがづらい時は、柔らかく調理されたり、ミキサーにかけられた食品をとりましょう。 クリームスープ、シチュー、蒸し料理、パスタ、スクランブルエッグ、マッシュポテト 水分を含んだ食品にソース、オイル、バターを加えましょう。 トマトやオレンジ・グレープフルーツジュースなど酸味のある食品や飲み物は避けましょう。 トースト、ナッツ、チップスのような乾いた、硬い、バサバサした食品そして生の果物や野菜は避けましょう。 食べにくくなってきたら、何回も少しずつに分けて食事をとったり間食をとったりしましょう。 栄養素の含まれるサプリメントやスムージー、ミルクセーキをとりましょう。 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)。 飲み込みの機能を保つため、少量でも食品を、そして一口でも飲み物をこまめにとりましょう。 味覚の変化は普通に起こることです。より良い味で食事ができるよう、お尋ねください。</p> <p>食事がとりにくかったり体重の維持が難しい時は、速やかに医療関係者にご相談ください。</p>
<h2>嚥下(飲み込み)</h2>	<p><b>言語聴覚士などの医療関係者が治療期間中の嚥下(飲み込み)について援助を行います。</b></p> <p><b>嚥下(飲み込み)の評価と食事の変更</b> 「安全な嚥下(飲み込み)のために」を守り続けましょう(「頭頸部放射線治療の前に」のシート参照)。</p> <p><b>嚥下(飲み込み)訓練</b> 治療中、できる限り訓練を継続しましょう。 1日3回、1回5-10分程度の訓練を行いましょう。</p> <p><b>放射線治療による嚥下(飲み込み)の変化</b> 放射線治療開始後2週間から、副作用で、嚥下(飲み込み)がさらにつらくなる場合があります。このような変化は放射線治療終了後も数週間続くことがあります。 嚥下(飲み込み)の時に口の中や喉が焼けるような痛みが生じたり、味やにおいの変化を感じることがあります。 口腔乾燥が生じることがあります。水のボトルを持ち歩き、こまめに潤しましょう。</p>
<h2>口腔ケア</h2>	<p><b>歯科医療関係者・チームが治療期間中の口腔ケアを援助します。</b></p> <p><b>デンタルフロス</b> 可能であれば少なくとも1日1回デンタルフロスを使いましょう。 必要であればデンタルフロスを使用する前にキシロカイン麻酔薬入りの洗口液を使いましょう。</p> <p><b>歯磨き</b> 歯磨きの前にキシロカイン麻酔薬入りの洗口液を使いましょう。 フッ素入りの歯磨剤とともに毛の柔らかい歯ブラシを使用しましょう。 食後と就寝前に丁寧に歯磨きをしましょう。 口を清潔にするために、清潔な濡れガーゼか洗口液で浸したスポンジブラシを使用しましょう。 歯磨剤の使用感に耐えられないようであれば、重曹洗口液を使用しましょう。</p> <p><b>うがい(裏面の「洗口液の材料」と「フッ化物トレーの使用」参照)</b> 歯磨き後、デンタルフロスによる歯間の清掃後、食後等に何回かブクブクうがいをしましょう。 起きている間は、1-2時間ごとに口をゆすぎましょう。 むし歯予防のために、毎日フッ化物トレーを使うか、フッ化物入り歯磨剤を使いましょう。 ネバネバした唾液に対しては、より頻繁に洗口液を使用したり、水を口に含んだりしましょう。</p> <p><b>口の中の保湿</b> 部屋に加湿器を置いて、夜間、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しましょう。 ワセリンやグリセリン製品は控えましょう。</p> <p><b>口唇のケア</b> 頻繁に水溶性、ワックスベース、油性の保護剤を使用しましょう。</p>
<h2>皮膚のケア</h2>	<p><b>放射線治療チームが治療中の皮膚ケアの援助をします。</b></p> <p><b>皮膚に乾燥、こわばり、かゆみ、赤み、腫れ等を生じることがあります。</b> あらかじめ受けたアドバイスに従って皮膚のケアを続けましょう(「頭頸部放射線治療の前に」のシート参照)。 無香料で水性のボディローションやクリームを1日4回使いましょう。 皮がむけてきた皮膚は、はがしたり、掻いたり、こすったりしないようにしましょう。 <b>皮膚が割れたり、じくじくしてきたり、かゆみを感じるようになったら、医療関係者に伝えてください。</b> 低刺激の石鹸、温水での洗浄を続けましょう。洗った部位は軽く押さえて水気を取りましょう。 主治医は皮膚のクリームを処方することがあるかもしれません。 1日に4回まで生理食塩水を浸したガーゼを当てても構いません。 <b>ストーマに問題が生じた際は、医療関係者に速やかに伝えてください。</b></p>
<h2>経管栄養とケア</h2>	<p><b>管理栄養士や医療関係者が経管栄養の管理とケアを行います。</b></p> <p><b>経管栄養</b> 経管栄養チューブに1日2回水を通しましょう(「頭頸部放射線治療の前に」のシートを参照)。 体重が減った際や、口からとる食べ物・飲み物が減ってきた際、経管栄養を始め、経過をみるために、管理栄養士は援助を続けます。 管理栄養士の指導のもとで、体に必要な水分や栄養を補うようにしましょう。</p> <p><b>経管栄養チューブのケア</b> チューブ周囲の皮膚の清潔・乾燥を保ちましょう。 分泌物・排出物がなければ、皮膚の保護材・被覆材の使用をやめましょう。 赤み、押えた時の痛み、臭い、その他感染の兆候がないかチューブをチェックしましょう。 感染兆候:皮膚の赤み、腫れ、分泌物・排出物、痛み、熱 <b>以下の場合には速やかに医療関係者に相談しましょう。</b> 栄養チューブに感染や何か問題があると思ったとき ストッパー(皮膚に接する栄養チューブ周囲のゴム/プラスチックの部品)がきついたりまたは緩いと思われるとき</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: