



口内炎について

口内の粘膜に起きた炎症で、粘膜が赤く腫れたり、痛んだりする症状のことを言います。

口内炎の多くは、化学療法や口やのど、耳など頭頸部がんの放射線治療によって、口の中の粘膜が傷つけられたり、唾液を出す細胞がダメージを受けたりすることで起こります。

また、十分に口腔ケアができていない、免疫力の低下（加齢、薬の副作用など）、喫煙、入れ歯が合わず粘膜を傷つけてしまうことなども原因となります。

口内炎があると、食欲の低下、味覚の変化、食事がしみる、飲み込みにくいなどの症状が出ることがあります。これらのトラブルによって、食事や睡眠を十分にとれなくなると、体力の低下につながる可能性があります。

口腔ケアによって口腔内を清潔に保つことをまず心がけましょう。また、十分な栄養をとることを心がけ、体力をつけることが口内炎の治療に役立ちます。ビタミン類の摂取不足が口内炎の原因となることがあります。積極的に取るように心がけましょう。

口の中がヒリヒリして痛いときには、酸味やスパイスを控えた薄味の料理で痛みを和らげましょう。食事は口の中を刺激しないように、極端に熱いものや冷たいもの、固いもの、香辛料が多く使っている料理、酢のもの、柑橘類などは避けましょう。

口腔内の乾燥により、口内炎が悪化したり、食事が食べにくくなるため、保水液、飲むゼリーなどを常備して乾燥を防ぐとよいでしょう。



こんな栄養素を取り入れてみましょう

ビタミンA、B₂、B₆は口内の粘膜の細胞の再生を助けます。ビタミンCは抗酸化作用があり、粘膜の健康維持に役立ちます。

ビタミンA	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、豆苗、やつめウナギ、鶏レバー、豚レバー、ぎんだら	
ビタミンB ₂	しそ、ほうれん草、レモン、レバー、ウナギのかば焼き、カレー、ぶり、卵	
ビタミンB ₆	にんにく、ピーマン、バナナ、キウイフルーツ、マグロ、かつお、鮭、さんま、レバー	
ビタミンC	ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、レモン、オレンジ、柿、キウイフルーツ、いちご	

桑原節子先生からのアドバイス

口内炎のときの食事形態は、水分が多くやわらかい、のど越しのよい形態となりますので、ゼリーやプリン類、スープ、ポタージュなどが適応ですが、痛みを和らげる薬の利用も効果的でしょう。一定期間で改善する例が多いため、症状が厳しい状況であれば、静脈栄養や濃厚流動食の活用もよいでしょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>