

アフィニトールを服薬されるかたへ

# お薬による口内炎の セルフケア



# アフィニートール服用中の口内炎について

がんの薬物療法や放射線療法により口の中が荒れて、痛みや出血、食べ物が飲み込みにくくなるなど口内炎の症状が現われる場合があります。

日本および海外で行われた臨床試験において、アフィニートール服用中の患者さんに口内炎が現れることが報告されています\*。



口内炎の症状が重くなると、痛みが強くなり、食事がとれなくなったり、口内炎の傷口から細菌やウイルスが入り感染しやすくなったりするなど、アフィニートールの服用継続に悪影響を及ぼします。

そのため、口内炎が現われたら放置せず、ただちに主治医や看護師、薬剤師に相談してください。

口内炎は、正しい予防と早期の対応でコントロールできます。安心して治療を続けましょう。

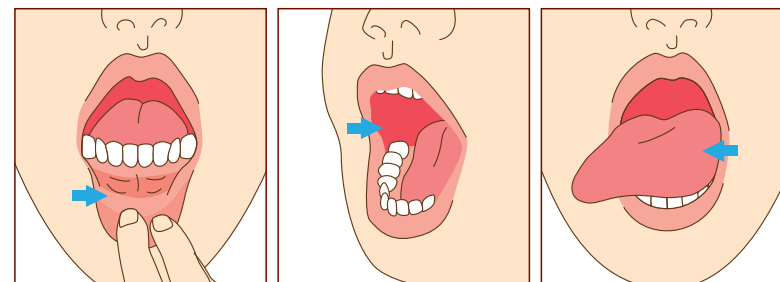
\*腎細胞がん患者さんを対象にした臨床試験では43% (385例中167例)  
 膵神経内分泌腫瘍患者さんを対象にした臨床試験では65% (376例中246例)  
 肺・消化管神経内分泌腫瘍患者さんを対象にした臨床試験では63% (202例中127例)  
 結節性硬化症に伴う腎血管筋脂肪腫の患者さんを対象にした臨床試験では71% (112例中79例)  
 結節性硬化症に伴う上衣下巨細胞性星細胞腫の患者さんを対象にした臨床試験では67% (111例中74例)  
 および93% (28例中26例)  
 結節性硬化症に伴うてんかん発作の患者さんを対象にした臨床試験では67% (361例中240例)  
 乳がん患者さんを対象にした臨床試験では66% (482例中318例)

## 口の中の状態を毎日観察してください。

アフィニートールの服用が始まったら、毎日1回、鏡を見ながらペンライトで口の中の状態を観察するようにしましょう。

### ■口内炎の起こりやすい部位

特に、唇の裏側、ほおの粘膜、舌の周囲(側面)の粘膜を注意して観察してください。



### ■観察のポイント

- 口内炎ができていないか?
- 口内炎はどのような状態か?: 大きさ、色(赤み)、はれ、痛み、出血など
- その他: 口臭や味覚の変化など

# 口内炎が現われたら — 口内炎のケア3か条 —

現在のところ、アフィニトールなどのがんの薬物療法や放射線療法により起こる口内炎を防ぐ確かな方法はありません。

しかし、適切なセルフケアにより、痛みや乾燥などの不快な症状を軽くすることができます。

口内炎のケアの基本は3つあります。

## 口内炎のケア3か条

### 1 口の中を清潔に保つ



### 2 口の中のしめりを保つ



### 3 痛みをやわらげる (痛み止めの薬を使う)



このうち、患者さん自身で対処できる **1** 口の中を清潔に保つ (p.5~7)、**2** 口の中のしめりを保つ (p.8~9) について紹介します。



## 口の中を清潔に保つ

口の中をきれいにしておくことは、口内炎の重症化を避けたり感染の予防になります。

### ○ ブラッシング(歯みがき)

口内炎がある時も歯みがきをていねいに行い、口の中を清潔に保ちましょう。口内炎がある部位に歯ブラシが当たったり、歯みがき剤により、しみたり痛みが出たりするため、できるだけ粘膜に刺激の少ない方法でみがきます。

#### ■ 歯みがきの回数は？

- ✓ 毎食後、就寝前の1日4回行います。
- ✓ 食事をしていなくても歯垢(しこう)が歯につくので、1日1回は行います。

#### ■ どんな歯ブラシ、歯みがき剤を使う？

- ✓ 柄がまっすぐ、ヘッド(毛のついた部分)が小型のブラシを選びます。
- ✓ ブラシの毛はやわらかめのナイロン製(「やわらかめ」と表示されている商品)を選びます。
- ✓ 通常の歯ブラシの届きにくい奥歯の清掃や、痛みなどで口が開けづらい場合には「部分みがき用ブラシ」を使うとよいでしょう。



ヘッド(毛のついた部分)が小型のブラシ



部分みがき用ブラシ

- ✓ 歯みがき剤は、メントールやアルコールが含まれていない低刺激性のものを選びます。

## ■歯のみがきかたは？

- ✓ 基本的なブラッシング方法(バス法)でみがきましょう。
- ✓ 汚れの残りやすい部分は特に注意してみがきましょう(かみ合わせ、歯と歯肉の境目、歯と歯の間)。

### バス法によるみがきかた



- ① ペンを持つように親指、人差し指、中指で歯ブラシの柄を軽く持つ。
- ② 歯面に対してななめ(45°)にブラシを当て、毛先を歯と歯肉の境目に集中させる。
- ③ 毛先がほとんど動かないほどの小刻みな横振動で、1歯ずつずらしながらみがく。



- 痛みが強い場合には、歯みがき剤や洗口液は使わず、生理食塩水\*だけでブラッシング(歯みがき)をしてください。
- 無理にブラッシング(歯みがき)せず、水や生理食塩水\*でゆっくりブクブクうがいをしてよいでしょう。

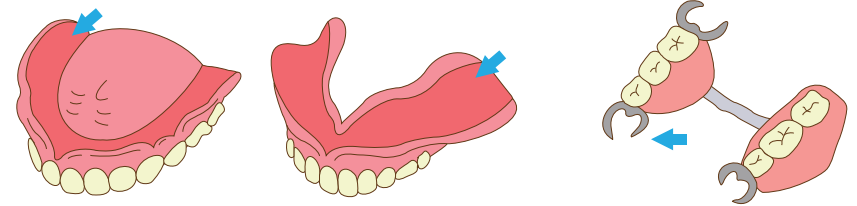
\*血液と同じ濃度(口内炎に刺激にならない濃度)に調製した食塩水を、生理食塩水といいます。(つくりかたはp.9をご参照ください)

## ○ 義歯(入れ歯)のあつかいかた

義歯が口内炎の部位に接触する可能性があるため、食事の時以外は外すようにしましょう。

### ■手入れの注意点は？

- ✓ 凹凸になっている部分には細菌などが付着しやすいので、常に清潔に保ちましょう。
- ✓ 義歯の裏側(粘膜に接する面)や局部義歯(部分入れ歯)の留め金は、特に汚れが付きやすい部分です。



義歯の裏側(粘膜に接する面)

局部義歯(部分入れ歯)の留め金

- ✓ 保管する際には専用の保管容器を用い、日常で使っている湯呑みやコップなどを使わないようにしましょう。



- 義歯は毎食後、義歯専用ブラシを用いてしっかり洗ってください。
- ブラシだけでは汚れは取り除けません。就寝中は、水と洗浄剤を入れた保管容器につけておきましょう。



## 口の中のしめりを保つ

口の中をしめらせておくことで症状の軽減が期待できます。

医師が処方したうがい薬や生理食塩水により、定期的なうがいを行きましょう。口の中をしめった状態に保つことで、口内炎の症状の軽減が期待できます。

また、市販の口腔保湿剤を用い、しめった状態を長く保つようにするのもよいでしょう。

### ■うがいの回数は？

- ☑ 最低1日3回、できれば1日8回(およそ2時間ごと)行いましょう。

### ■市販の保湿剤の使いかた

#### スプレー型

- ☑ 携帯性にすぐれ、外出時に使用する場合には便利です。
- ☑ 低刺激性のものを選びましょう。



- ① 舌をまっすぐ突き出し、舌の 中央に向け2~3回噴霧する。回噴霧する。
- ② 噴霧後は、舌で口の粘膜全体 (唇、口の中の粘膜) に薄く伸ばす。

#### ジェル型

- ☑ チューブから適量を手指またはスポンジにとり舌にのせ、舌を使って口の中全体に薄く行き渡らせましょう。

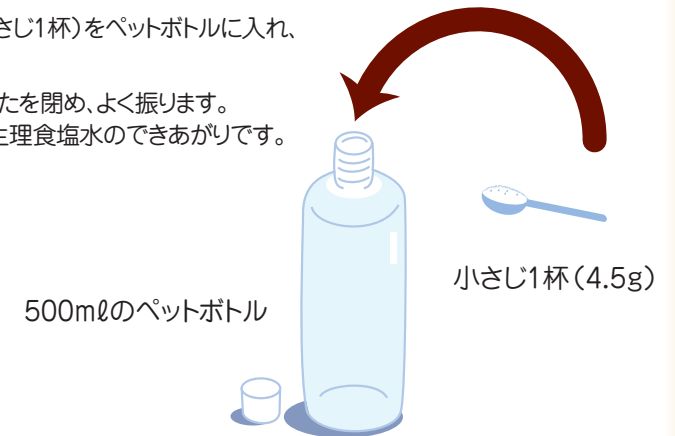
#### 洗口型

- ☑ 保湿洗口液を用い、30秒間ブクブクうがいをしましょう。

## 生理食塩水のつくりかた

血液と同じ濃度(口内炎に刺激にならない濃度)に調製した食塩水を生理食塩水といい、自宅できれいに作ることができます。

- ① 500mlのペットボトルを用意し、水でよく洗浄します。
- ② 4.5gの食塩(小さじ1杯)をペットボトルに入れ、水を満たします。
- ③ ペットボトルのふたを閉め、よく振ります。食塩が溶けると生理食塩水のできあがりです。



- つくった日のうちに使い切るようにしてください。
- うがいをする時には、衛生面からコップに移して行ってください。
- 口内炎の痛みが強くブラッシング(歯みがき)ができない場合には、生理食塩水によるブクブクうがいにより、口の中の清掃と保湿をはかります。

# 食事に関する注意点

口内炎ができると、痛みで食べることがむずかしくなりますが、口内炎の症状を悪化させないためにも栄養を十分にとることが大切です。

食べ物や食べかたなど食事を工夫することで痛みをやわらげることができます。

## ■食事の工夫

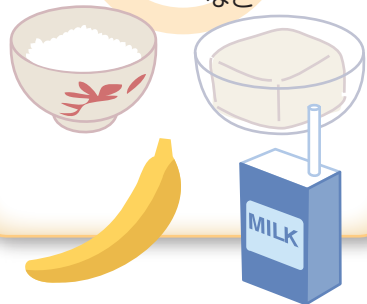
- ☑ 炎症部位への刺激を少なくするため、熱いものは避け人肌程度に冷ましてから食べましょう。



- ☑ 塩分や酸味、香辛料など刺激の強い食べ物は控えましょう。

### 刺激の少ない食べ物

おかゆ  
冷や奴  
バナナ  
牛乳 など



### 刺激の強い食べ物

カレーライス  
キムチ  
酢の物  
酸味の強い果物 など



- ☑ 食べやすいようによく煮込んだり、とろみをつけたり、裏ごしをしたりしましょう。
- ☑ 痛みが強い場合には、バランス栄養飲料（濃厚流動食）や栄養補助食品などを利用しましょう。
- ☑ 口の粘膜を刺激するため、お酒やタバコは控えましょう。



- 痛みが強く食べられない場合には、点滴などにより栄養を補給するようにします。がまんせず医師や看護師に相談してください。
- 食事をとらない場合でも歯垢（しこう）が歯につくので、口の中を清潔に保ちましょう。⇒p.5~7

memo



Dotted lines for writing on the left side of the page.

Dotted lines for writing on the right side of the page.

# memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 監修

**上野 尚雄** 国立がん研究センター中央病院 歯科 医長  
**庭川 要** 静岡県立静岡がんセンター 副院長兼泌尿器科部長  
**古瀬 純司** 神奈川県立がんセンター 総長

## かかりつけ医院・病院の連絡先

.....



ノバルティス ファーマ株式会社

AF1101008GK0006

2024年10月改訂