

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

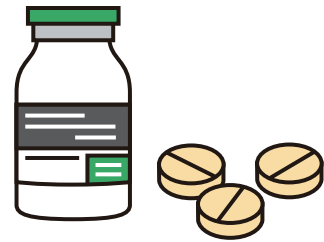
関谷 秀樹先生



口内炎の主な原因

■ 抗がん剤の副作用

抗がん剤によって発生した活性酸素などが体内から口の粘膜を傷つけるために起こるとわれています。化学療法が続いている間はできるだけ悪化しないようにケアすることが大切です。化学療法が終われば、口の粘膜が修復され、まもなく口内炎も治ります。



■ 放射線の照射

頭頸部がんで口腔・咽頭へ放射線照射がある場合は、口内炎はひどくなる場合があります。

■ 歯のかたち、歯並び

口内炎は、常に歯が触れる唇の内側や頬の粘膜にできやすい傾向があります。歯並びが悪くて歯が特定の場所を刺激していたり、歯の尖ったところが粘膜にあたっていたりすると、そこにできます。また、入れ歯が合わないところや、クラスプ（ひっかける金属）が当たっているところからも発生します。虫歯や歯槽膿漏があると悪化しやすくなります。



■ ドライマウス

口腔内の乾燥により粘膜の滑りが悪くなるため、食べ物の飲み込みが悪くなり、経口摂取しにくくなります。栄養不良からも口内炎が発症したり、悪化しやすくなります。

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



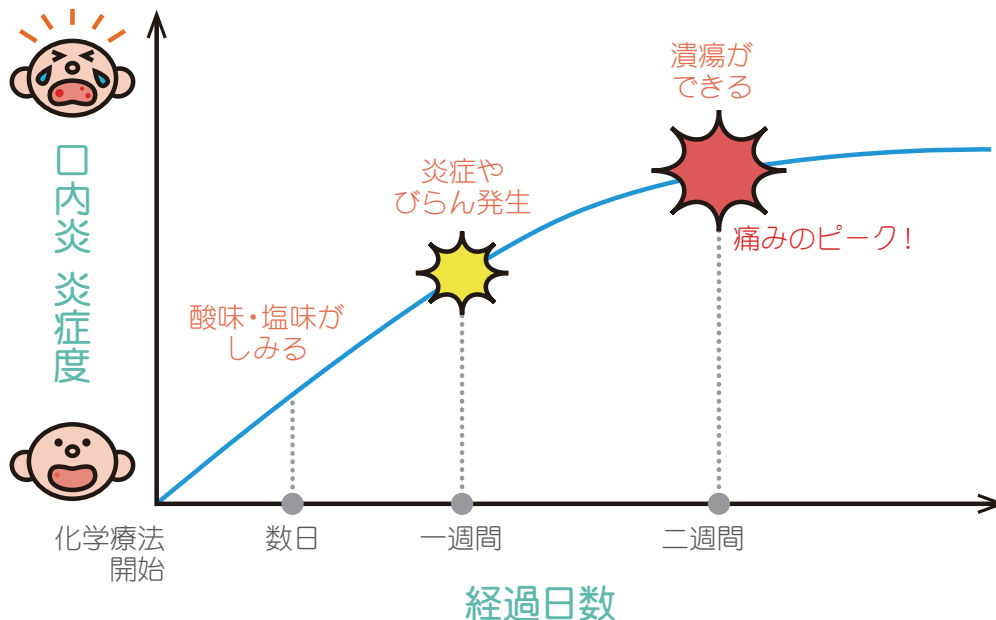
口内炎を起こしやすい薬と発症時期

口内炎を起こしやすい抗がん剤の例

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> プラチナ製剤
(シスプラチン、カルボプラチンなど) | <input checked="" type="checkbox"/> タキサン系の抗がん剤
(ドセタキセル、パクリタキセルなど) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 分子標的薬(ペバシズマブなど) | <input checked="" type="checkbox"/> フッ化ピリミジン製剤(S-1など) |

上記のほかにも口内炎を起こすものがあります。同じ薬を使っても口内炎ができない方もいます。口内炎のひどさ(炎症度)も治療により、個人により異なります。

抗がん剤の投与が始まって数日で口の粘膜が赤くなり、酸味や塩味がしみるようになります。1週間ほどで炎症やびらんが起き、2週間ほどで潰瘍ができると痛みはピークに達し、ひどい場合は口から食事がとりにくくなります。潰瘍ができるころに、抗がん剤の作用で免疫機能が低下する(骨髄抑制)時期が重なると、潰瘍から口の中の細菌が入り込み、全身の感染症を起こすこともあります。



食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



日常生活における注意点

治療を受ける前の注意点

口内炎を起こす可能性がある抗がん剤を使うことになったら、まずは口の中の問題を解決しましょう。

- 虫歯や歯周炎を治しましょう
- 歯垢や舌苔(ぜったい)を取り除いて口の中の細菌を減らしましょう
- 口内炎ができにくいように歯の形を整えましょう

がんの化学療法と口腔ケアに詳しい歯科医院や口腔外科の先生に相談すると良いでしょう。



抗がん剤治療中の注意点

口内炎の発生や悪化を防ぐため、口の中を清潔に保ち、口の粘膜や唇が乾燥しないように常に保湿ジェルなどで保湿するようにしましょう。

口内炎ができてしまったら・・・



食前に抗炎症薬や麻酔薬が入ったうがい薬でうがいをし、痛みを取り除いてから食事をしましょう。

食べやすいように工夫して、できるだけ食事から栄養を確保しましょう。

次の治療に備えて栄養を蓄えておくことが大切です。

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士

がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

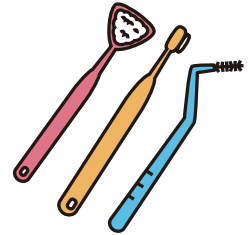
関谷 秀樹先生



日常生活の工夫

なによりも口の中を清潔に保つことが大切です。

- 歯ブラシ: ヘッドがコンパクトで、毛は細く柔らかめ、毛先がまっすぐ揃ったものを選ぶと良いでしょう。
音波歯ブラシ、電動歯ブラシは振動回数が多いのでおすすめです。
やさしく、丁寧にブラッシングしてください。力を入れてはいけません。
- 歯間ブラシ: 自分に合う幅の歯間ブラシで歯垢を取り除きましょう。
- 舌ブラシ: 舌苔を取り除く習慣をつけましょう。



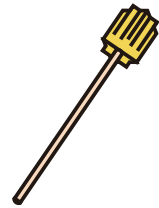
痛みで歯ブラシが使えないときは…

スポンジブラシなどで優しく汚れをぬぐうようにしましょう。

適切なケアをすれば口の中の細菌をかなり減少させることができます。

粘膜炎がおこる時期より前に実践することが大切です。

痛くなると、あまりケアをできなくなってしまうからです。



粘膜が乾燥していると、粘膜が傷つきやすいうえ
食事が飲み込みにくくなります。口腔カンジダ症
(口腔内に生えるカビ) も起きやすくなります。

市販の口腔化粧品の保湿ジェルやうがい薬で口の中を
保湿すると良いでしょう。

炎症を抑える作用があるアズレンスルホン酸ナトリウムを
含む洗口薬も効果的です。

食事がしやすいように食前にケアをするのがポイントです。

※口腔カンジダ症とは…?

カビによる口腔内の感染症です。痛みを感じたり、白い苔のようなものが現れたりします。



食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部 部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



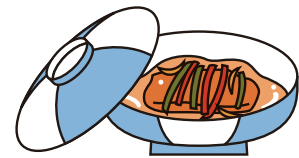
食事の工夫

口内炎の程度やできた場所により痛みや感じ方、食べられるものも異なります。ご自身の症状に合わせて調整し、少しでも食べやすい食事をとりましょう。

POINT 口内炎があるときの食事のポイント!

「やわらかい」

あまり咀嚼(そしゃく)を必要としないものが食べやすいです。唐揚げや生野菜のような硬くバリバリしているものや口の中でバラけてまとまらないものは傷にあたり、痛みを増強させます。



「酸味や塩分は控えめで薄味」

酸味や塩味、味の濃いものはひどくしみます。香辛料も刺激となります。



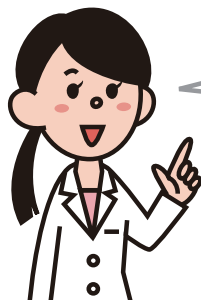
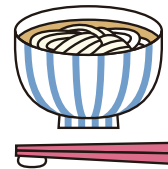
「熱すぎず冷たすぎない」

熱すぎるもの・冷たすぎるものは刺激となり食べにくくなります。



「のどごしがよい」

麺類などつるつると飲み込める、のどごしがよいものが食べやすいでしょう。



あまり咀嚼(そしゃく)を必要とせず、口の中でひとかたまりになって、口に残らず飲み込めるようなあんかけなどがおすすめです。

痛みがひどくて十分に食事がとれないときは液体やゼリー状の栄養を補う食品などによる補給も考える必要があるため、医療従事者に相談しましょう。

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



口内炎があるときのおすすめレシピ

症状が軽度な方におすすめ

口内炎のでき始めのころは、粘膜を刺激しないように、普通の食事をやわらかく薄味にしたような低刺激の献立が良いでしょう。濃い味つけにせず、しょう油やドレッシングなどで食べるときに調整します。

唾液が減って飲み込みづらいときは汁物などの水分をつけましょう。抗がん剤の影響で吐き気がある場合は、ニオイの強い料理は避けた方が食べやすいです。



「梅ちゃん食」

1人分：405kcal、たんぱく質16.6g、食塩相当量1.2g

- 俵おにぎり3個
- 鶏肉の野菜あんかけ
- 豆サラダ（和風ドレッシング別添）

俵おにぎり



材料(1人分)

ごはん	100g
-----	------

作り方

- ①. ごはんを俵型のおにぎりにし、お好みのふりかけをかける。

鶏肉の野菜あんかけ



材料(1人分)

鶏肉(皮つき)	60g	調味料	
玉ねぎ	20g	しょう油	小さじ1
ピーマン	5g	酒	小さじ2/3
赤ピーマン	5g	片栗粉	少々
だし汁	30cc		

作り方

- ①. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、蒸し焼きにする。
- ②. 玉ねぎ、ピーマン2種類を千切りにし、やわらかく下茹でする。
- ③. だし汁に調味料を入れ、片栗粉を加えてあんを作る。
- ④. ①と②を合わせ、上から③をかける。

豆サラダ



材料(1人分)

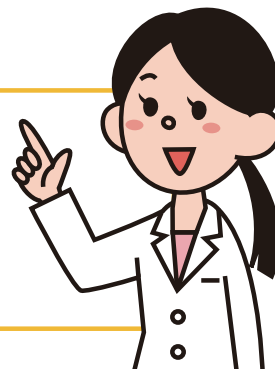
ミックス豆	25g	玉ねぎ	10g
ワカメ(干)	1g	サンチュ	1~2枚
きゅうり	20g	すりごま(白)	2g
トマト	50g		

作り方

- ①. ミックス豆、ワカメをそれぞれやわらかくなるまで煮る。
- ②. きゅうりは食べやすい大きさに切り、トマトは皮を湯剥きする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。サンチュは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③. ①と②を合わせ、ごまとお好みのドレッシングを適量かける。

Point

- おにぎりにふりかけをかけると
ごはんのニオイを減らす効果があります。
お好きなふりかけをかけてください。



食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院
 口腔外科 部長
 栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



口内炎があるときのおすすめレシピ

びらんや潰瘍ができた方におすすめ

ものを食べると痛むようになったら、舌でつぶせるやわらかさの献立にすると食べやすいでしょう。食材をやわらかく調理し、揚げ物など硬い料理は避けます。あんかけなどにすると口の中でまとまりやすく、飲み込みやすいのでおすすめです。

「やわらか食」

1人分：311kcal、たんぱく質18.3g、食塩相当量1.4g



- お粥(中粥：3～5分粥)
- 柳川鍋風（煮魚に卵のあんかけ）
- じゃがいもの含め煮
- 焼きナス

■ お粥(中粥：3～5分粥)



材料(1人分)

ごはん	20g
-----	-----

作り方

- ①. 3～5分程度のお粥を作る。米1に対し、水10～20の割合です。

■ 柳川鍋風(煮魚に卵のあんかけ)



材料(1人分)

白身魚	50g	調味料	
ほうれん草	10g	砂糖	少々
だし汁	30cc	しょう油	小さじ2
卵	Mサイズ 2/3程度	みりん	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々

作り方

- ①. ほうれん草の葉のみを使用し、やわらかく煮る。
- ②. 白身魚にだし汁と調味料を加え、煮る。
- ③. 魚に火がとおったら①を合わせ、溶いた卵で卵とじにする。

■ じゃがいもの含め煮



材料(1人分)

じゃがいも	60g	調味料	
油(植物油)	少々	しょう油	小さじ1弱
だし汁	20cc	砂糖	小さじ1/2
		酒	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々

作り方

- ①. じゃがいもの皮を厚めに剥き、食べやすい大きさに切る。
油をひいて表面がやわらかくなるまで炒める。
- ②. だし汁に調味料を加え、くずれる一歩手前まで煮る。

■ 焼きナス



材料(1人分)

ナス	50g
糸削り	適量
しょう油	適量

作り方

-
- ①. グリルでナスの中がやわらかくなるまで焼く。取り出し、ナスが熱いうちに皮を剥く。
 - ②. お好みの量の糸削りをのせ、しょう油をかける。
-

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



口内炎があるときのおすすめレシピ

口内炎がのどまで広がってしまった方におすすめ

料理をミキサーでペースト状にすると、つるっと抵抗なく飲み込めるようになります。

お粥もミキサーにかけ、でんぷん分解酵素を加え、口の中でばらけず、べたつかず、抵抗なく飲み込めるよう工夫すると食べやすくなります。

「ミキサー食」

1人分：529kcal、たんぱく質21.8g、食塩相当量1.6g



- お粥(全粥)
- 焼き魚のあんかけ
- ジャガイモの含め煮
- 豆サラダ(和風ドレッシング別添)

お粥(全粥)



材料(1人分)

お粥(全粥)	330g
市販のでんぷん分解酵素	適量

作り方

- ①. 全粥を作る。米1に対し、水5～6の割合です。
- ②. 温かい全粥(70℃以上)とでんぷん分解酵素をミキサーに入れ、1分程度混ぜる。

■ 焼き魚のあんかけ



材料(1人分)

さわら	60g	調味料	
玉ねぎ	20g	しょう油	小さじ1
ピーマン	5g	酒	小さじ2/3
赤ピーマン	5g	風味調味料(だし)	少々
だし汁	30 cc	片栗粉	少々
		市販のとろみ剤	適量

作り方

- ①. さわらを焼き、食べにくい大きな骨を取る。
- ②. 玉ねぎ、ピーマン2種を千切りにし、やわらかく下茹でする。
- ③. だし汁に調味料を入れ、片栗粉を加えてあんを作る。
- ④. ①②③を合わせ、やわらかく煮たものに適量のとろみ剤を加えミキサーにかける。

■ じゃがいもの含め煮



材料(1人分)

じゃがいも	90g	調味料	
油(植物油)	少々	しょう油	小さじ1と1/3
だし汁	30cc	砂糖	小さじ1/2
		酒	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々
		市販のとろみ剤	適量

作り方

- ①. じゃがいもの皮を厚めに剥き、食べやすい大きさに切る。
油をひいて表面がやわらかくなるまで炒める。
- ②. だし汁に調味料を加え、くずれる一歩手前まで煮る。
適量のとろみ剤を加えミキサーにかける。

豆サラダ



材料(1人分)

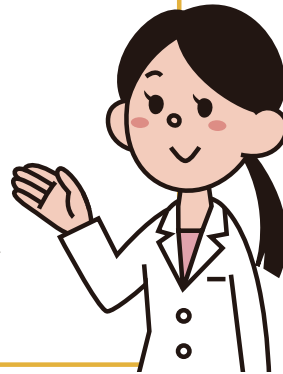
ミックス豆	12.5g	カリフラワー	30g
ブロッコリー	30g	すりごま(白)	少々

作り方

- ①. ミックス豆、ブロッコリー、カリフラワーをそれぞれやわらかく煮て、ごまを加える。
- ②. 好みのとろみになるよう①にとろみ剤を加えミキサーにかける。
お好みのドレッシングを適量かける。

Point

- 好ましいとろみ加減は一人ひとり異なるため適宜調節すると良いでしょう。
- ミキサー食になると何が入っているのかわからなくなるため、当院では関連する絵をかくなど工夫をしています。
- 美味しそうに、また楽しい食事になるようレシピの材料とは異なりますが、絵をかくなど試してみてもよいかもしれません。



POINT 絵付けのポイント!

黄緑色は、カリフラワーとブロッコリーを利用しています。
緑色はほうれん草、オレンジ色はにんじん、白はカリフラワーとマヨネーズを和えます。マヨネーズを入れると色が白く綺麗になります。
ピンク色はカリフラワーとマヨネーズ、食紅を少々利用しています。

