

緩和ケアニュース

第50号

がん治療と口腔乾燥について



Photo Takashi Imamura

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2021年10月発行

はじめに

私たちの口の周辺には、唾液腺と呼ばれる唾液を作り出す組織があり、毎日1～1.5Lの唾液が唾液腺から分泌されています。この唾液の分泌量が何らかの原因で低下した状態を、口腔乾燥症（ドライマウス）と言います。私たちの唾液には驚くべきさまざまなはたらきがあり、唾液の分泌量の低下は、生活の質（QOL）の低下につながってしまいます。特に、がんの治療で行われる化学療法が、唾液腺にダメージを与えることがあります。また、頭頸部（首から上の部分）のがんに対して行われる放射線療法によっても、唾液腺組織が障害を受けることにより、唾液が出にくくなり、高い確率で口腔乾燥症を生じます。

その他にも、口腔乾燥症（ドライマウス）の原因は、疾患、薬の副作用、脱水、口呼吸、ストレスなどさまざまあり、それらが複合的に関与している場合もあります。原因となる疾患では、糖尿病や甲状腺機能障害、尿崩症、シェーグレン症候群などが挙げられます。薬の副作用に口腔乾燥症があるものも多く、抗うつ剤や抗不安薬、降圧剤、鎮痛剤などが挙げられます。水分摂取量が不足したり、下痢や嘔吐などで脱水や電解質異常を生じた場合や、日常的にストレスがあって自律神経が乱れることも、口腔乾燥症の原因となります。

今回は、がん治療で影響を受けやすい、唾液のはたらきと、唾液の分泌量が低下すると起こってくるトラブルや、その対処法についてお話しします。当院の病棟で口腔ケアをしています歯科衛生士 小野和美と三浦淑子が担当します。

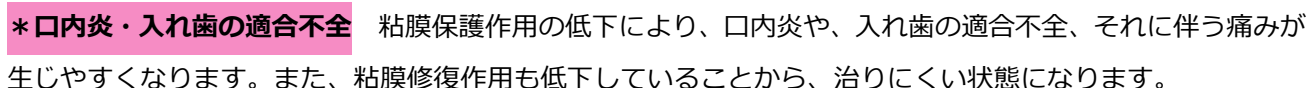
●こんなにある！！唾液のはたらき！

- ① **pH緩衝（かんしょう）作用** 飲食により、口の中は酸性に傾き、酸が歯を溶かしてむし歯をつくります。唾液は酸を中和して、むし歯になるのを防いでいます。
- ② **消化作用** 唾液には、βアミラーゼという酵素が含まれており、お米やパンなどの炭水化物に含まれるデンプンを分解しています。この作用によって胃腸の負担を軽くし、体内に吸収しやすくしています。
- ③ **粘膜保護作用** 口の中は頬や舌などの柔らかい部分と、硬い歯が共存しています。唾液にはムチンという成分が含まれており、頬や舌などの柔らかい部分が、歯とこすれて傷になるのを防いでいます。同様に、入れ歯が歯茎とこすれて傷になることも防いでいます。
- ④ **味覚作用** 食べものの味成分が唾液に溶けて、舌にある味蕾という組織に取り込まれることで味を感じています。
- ⑤ **粘膜修復作用** 唾液に含まれるEGFというたんぱく質が、傷ついた粘膜組織を修復します。
- ⑥ **抗菌作用** 口の中には大量の細菌が存在します。唾液にはリゾチームという抗菌作用のある成分が含まれており、口の中の細菌のはたらきを抑えています。
- ⑦ **再石灰化作用** 酸によって溶け出した歯の成分（カルシウムやリン酸）を歯に戻し、歯を修復します。
- ⑧ **自浄作用** 食べかすや歯垢を洗い流し、口の中を清潔に保ちます。
- ⑨ **食塊形成作用** 食べ物を湿らせ食塊にまとめることで、飲み込みやすくし、味を感じやすくしています。
- ⑩ **潤滑作用** 発音や発声をスムーズにしています。

●唾液の分泌量が低下すると・・・

***むし歯・歯周病** 口の中の自浄作用が低下して、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。





***味覚障害、摂食嚥下障害** 味を感じにくくなったり、食塊形成作用の低下により咽頭・食道の通過障害が起こることがあります。

ポイント

口の中の細菌の数を減らすために、食べた後は必ずこまめに歯磨きをしましょう。歯を強くするために、フッ素の配合されている歯磨き粉の使用も有効です。

食事のときに噛み応えのあるものをよく噛んで食べることが大切です。噛むことによって唾液の分泌が促進されます。

専門的な口腔ケアと虫歯の早期発見・早期治療のために定期的に歯科を受診しましょう。義歯が合わない場合は調整を行うこともできます。歯科医院でのフッ素塗布も有効です。

身体の水分量が減ると、それに伴い唾液も減少します。水分をこまめに補給し、お口の乾燥を防ぎましょう。
食事の前に口の中やのどを湿らせることで、飲み込みやすくなります。

起床時、食事の前後、寝る前にうがいを行いましょう。夜間は口の中が特に乾燥し、細菌が増え、起床時に最も多くなります。夜間トイレに起きたときや、お口の渇きを感じたときも、うがいをしましょう。



舌を動かすと、唾液腺が刺激され、唾液が出てきやすくなります。

唾液を作る唾液腺は、舌の下、顎の下、耳の下にあります。これらの唾液腺をマッサージして刺激すると効果的です。

唾液腺は自律神経に支配されており、ストレスがあると交感神経が強く働き、唾液の分泌が抑制されます。ストレスと上手に付き合ひましょう。

口の粘膜に浸透し、乾燥を和らげるはたらきがあり、口の乾燥による不快感を軽減することができます。殺菌効果のあるものや、唾液類似成分が配合されたものなど、さまざまな商品が市販されていますので、目的や嗜好に合わせて選んで下さい。

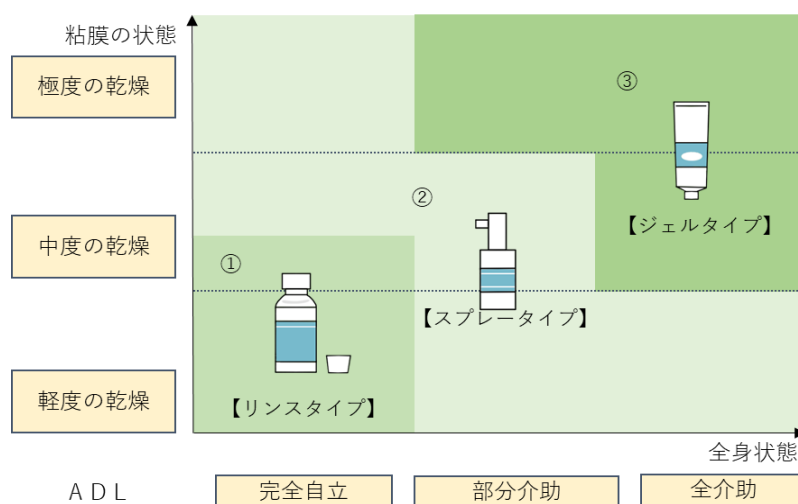


<マスクの装着>

水分の蒸発を抑制できます。

●保湿剤について

口腔保湿剤は、味や形態のバリエーションが豊富です。全身状態（A D L）や口の粘膜の状態に加え、個人の嗜好などに応じて選択することが可能です。使用法の違いから、①リンスタイプ（液体のもの）、②スプレータイプ（液体やゲル状のもの）、③塗布タイプ（ジェル状のもの）と大きく3つに分類されます。化学療法治療中や頭頸部への放射線療法による唾液腺組織への障害などに対応する場合には、長期間使用することが予想されるため、違和感が少なく、使いやすいものを選びましょう。



【保湿剤の種類】

リンスタイプ		スプレータイプ	ジェルタイプ				
コンクール マウスリンス	ペプチサルジェル	リフレケアミスト	リフレケアH	コンクール マウスジェル	ペプチサルジェル	ヒノーラ うるおいジェル	ビバ・ ジェルエット
							
抗菌効果	低刺激	抗菌効果	抗菌効果 炎症を鎮める働き	抗菌効果	低刺激	抗菌効果 炎症を鎮める働き	無味無臭
残存菌の多い方に おすすめ 牛乳アレルギーの 方は控えて下さい	牛乳・ナッツ類 アレルギーの方は 控えて下さい	液状タイプだが、 たれにくい	義歯使用中の方に おすすめ	残存菌の多い方に おすすめ 牛乳アレルギーの 方は控えて下さい	牛乳・ナッツ類 アレルギーの方は 控えてください	ヒアルロン酸Na コラーゲン配合	違和感少ない

* 当院チアマスティ 1 号店にて購入できます

編集後記

先の見通しがつき辛い日が続きますが、皆様くれぐれもご自愛ください。

発行元：公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：佐野 薫（医師）

編集委員：里見 史義（作業療法士） 平田 佳子（看護師） 雪吉 孝子（事務） 50 音順