



口内炎対策 Q&A

口内炎はどんな時にできやすいですか？

抗がん剤治療後、1週間前後でできやすくなります。放射線治療でも治療が進むと粘膜に炎症が起こります。口内炎ができると、治るまでに時間がかかり、痛みで食事が減ることもあり、そのための対策や食事の工夫が必要です。

具体的にはどんな対策がありますか？

治療開始前に歯科を受診したり、ご自身で口の中を清潔に保つよう心がけましょう。口の中が乾燥する場合は、口の中を潤す保湿剤(病院売店等で購入できます)を利用しましょう。日常的な口腔ケア(歯みがきなど)を続けることも大切です。口内炎の状況に応じて使用する口腔ケア用品(歯ブラシ・歯磨き剤・洗口液など)を変更した方がよいこともあります。歯磨き剤や洗口液は刺激のあるエタノールを含まないものにしましょう。

口内炎ができたらどんな食事がお勧めですか？

濃い味付けや刺激物、酸味の強い物、硬い物を避け、なめらかな食感の料理(豆腐、プリン、ゼリー等)や水分のある料理(煮物や雑炊)がお勧めです。また、乳製品や大豆製品は比較的刺激の少ない食べやすい食品です。

今号の特集は「口内炎」です。口内炎は、抗がん剤が口腔粘膜上皮細胞に取り込まれやすいため起こります。また、抗がん剤を使用中は感染に弱くなり、二次的な細菌感染で悪化する恐れもあります。口内炎があるときにどうすればよいか、一緒に考えていきましょう。

オリーブキッチン

(食の相談室) 第八号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成30年8月10日



ミキサーいらずのスムージー

ミキサーを使わなくても、暑い季節に手軽な一杯をお試しください

【スムージー】

- (材料)1人分
 ・牛乳：200cc
 ・バナナ：1/2本 ・ミカン缶：30g

- (作り方)
 ① ジッパー付の袋にバナナとミカン缶を入れて封をして手でつぶす。
 ② ①へ牛乳を100ccほど加えて、缶詰のシロップをお好みで加える。
 ③ ②を冷凍庫で2時間ほど凍らし、凍ったら袋のまま手でもむ。
 ④ ③に牛乳100ccほど入れて混ぜれば完成。(牛乳が苦手な方は飲むヨーグルトや豆乳でも同様に作れます。)



ポイント

牛乳には、人が体内で作り出すことが出来ない必須アミノ酸であるリジンというたんぱく質が豊富に含まれています。米や小麦などのようにリジンが不足している食品では、栄養素を補うために牛乳などの動物性たんぱく質と一緒に取るようにしましょう。

電子レンジで簡単

普通のスープも良いですが、たまには一手間加えて茶碗蒸しはいかがでしょう？ほんのり甘く、なめらかな食感です。

【冷製コンポータージュ茶碗蒸し】

- (材料)2人分
 ・コーンスープの素：1袋
 ・お湯：150cc
 ・卵：1個

- (作り方)
 ① コーンスープの素にお湯150ccを入れる
 ② 割りほぐした卵を①に混ぜる。
 ③ ②を茶こしで濾し、耐熱容器に入れ、ラップ等で蓋をする。
 ④ 電子レンジ200Wで15～20分加熱する。(使用する電子レンジによって時間は調整が必要です。
 ⑤ あら熱をとって冷蔵庫で冷やしたら完成！



ポイント

口内炎がある時は塩味の強いものが食べにくくなりますが、スープの素に卵を入れ茶碗蒸しにすることで、塩味も緩和されて食べやすくなります。さらに、たんぱく質も加わるので栄養価がUPします！

栄養相談

管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いてあります。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

ナース 本田のモグモグ日記

私の実家のとなりは「おとなりさん」というおうちでした。おとなりさんは家庭菜園をしていて、夏には紫色の「とうもろこし」をもらっていました。夏休みのおやつに茹でてもらったこの「とうもろこし」は、もちもちした食感でしたが味はあまり…でした。今売られている「とうもろこし」は甘くてみずみずしいものが多く、レンジでチンするだけでもおいしく食べられます。それでも夏になると時々紫色の「とうもろこし」を食べたいなあと思います。

次号は『食思不振』を特集します！