

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、28年が経ちました。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,901名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・20,203名の認定看護師を社会に送りだしています（2022年12月現在）。また、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育が開始され、2020年度より新たな制度で学んだ認定看護師は2,052名となりました。宮崎県内では、専門看護師11名（3分野）と認定看護師161名（19分野）が活動し、さらに特定行為研修を修了した認定看護師は4名となり、より専門性の高い看護を提供しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様にも県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

がん治療を支える口腔ケア

がん化学療法看護認定看護師 荒川環(宮崎大学医学部附属病院)

口腔の機能には、咀嚼、食塊の形成と移送、嚥下、温度、味覚、触覚、唾液の分泌などがあり健康な生活を送るために必要な基本的機能です。がんの治療中は、唾液中の抗菌作用や自浄性が低下し、口腔内の細菌が急増します。特に化学療法では、抗がん薬の影響で口内炎などの副作用が起こります。口内炎などの副作用は、痛みや乾燥によって味や触感などに影響し、口から食事や水分を摂ることを難しくさせ、体力を落とす原因になります。また、食事が摂れないと栄養状態も低下し、予定通りに必要ながん治療を継続することができなくなります。

がんの治療による口腔内の副作用はゼ口にはできませんが、日ごろから口の中を定期的に清掃することや治療前に齲歯治療を行うことで、がんの治療に伴う口腔内トラブルを予防することができます。

口腔ケアは患者さんの自己管理が大切！

口腔ケアの基本は正しい歯磨き

- 歯磨きは1日3回（ブクブクうがい）
- 口腔内の粘膜になるべく触れずに磨く
- 歯ブラシは、柄が細く毛先が柔らかいものを選ぶ
- 奥歯や葉の裏側を磨くときはシングルタフトブラシ（1本磨き用）も併用
- 歯を磨くときは、ペンで持つように歯ブラシを持つと余計な力がかからず、丁寧に磨ける



義歯を使用している場合

- 義歯のばねには歯垢がたまりやすいため、毎食後に義歯を外し義歯用歯ブラシで磨く
- 口内炎が生じたら義歯の使用を控える
- 義歯がないと食べ物をかむことができないため、食事を工夫する（柔らかいもの、小さく刻む等）



口内炎の時はうがいで清潔ケア

- 歯磨きができない時は、1日3～8回30秒程度うがいをする
- 飲食ができない時は生理食塩液でうがいをする
※生理食塩液の作り方※
洗浄したペットボトルに水（水道水）1Lと9g（小さじ2杯弱）の食塩を入れ、蓋をしてよく振る
- アルコールを含む洗口液は粘膜を刺激するため使用しない

歯もなく、うがいもできない場合

- めるま湯に浸したガーゼで口内炎の患部を保護しながら歯を磨く
- スポンジブラシに保湿剤を塗り口腔内を優しく拭う

