

知っておきたい「放射線治療」

医療法人倫生会 三州病院 がん放射線療法看護認定看護師 兒玉玲子

がん治療には、手術・薬・放射線治療など、さまざまな選択肢があります。あまり身近に感じるのが少ない「放射線治療」についてお話します。

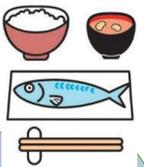
検査であれ、治療であれ、放射線を制御して使うことで身体への影響を最小限に抑えることができます。放射線は光の仲間ですが、大きなエネルギーを持ち、身体を通り抜ける透過性という性質があります。レントゲン写真を撮れるのは、この性質を利用しているからです。お日さまの光は身体を通り抜けられないため後ろに影ができますが、治療用の放射線は身体を突き抜け、ターゲットと呼ばれる病巣に届きます。あらゆる方向から放射線を当てることで病巣にだけ放射線を集中させ、そのまま通り抜けていくため、身体に放射線が残ることはありません。

治療のポイントは、正常な細胞と悪性細胞（がん細胞）の「回復力の差」を利用することにあります。正常細胞は放射線が当たっても悪性細胞に比べて回復が早く、一晩眠れば回復します。この「回復の差」を活かすために、治療は何回にも分けて行われ、期間を要するのです。ただし、悪性細胞をやっつけるときに正常細胞にも何かしら影響が出ます。食道や口腔粘膜であれば、そこに炎症が起き、食道粘膜炎や口腔粘膜炎がおこります。また前立腺がんの治療を受ければ前立腺のすぐ横にある直腸に炎症が起きる場合があります。排便がスムーズにいくように継続的なセルフケアが必要となります。

例えば、食道粘膜炎の予防では「ティースプーン1杯分を30回咀嚼するように、ゆっくりゆっくり食事をする」とよいです。これは「がん治療をするから生活を見直す」特別なことではなく、普段から「自分の身体を労わる生活習慣を身につける」ことが皆さんの身体を守ることに繋がります。

もし不安や迷いがあれば、近くの「がん相談支援センター」を頼ってみませんか。まずは、あなたの思いを言葉にすることから始めてみましょう。

食事について一緒に考えましょう！



次の食品の摂取は注意しましょう！

- **刺激物（熱すぎる・冷たすぎる・辛い・酸味など）** → 炎症を強め症状が悪化する
- **固いもの（肉・イカ・刺身）** → 飲み込みにくい、詰まりやすい
- **葉もの・海藻類** → つかえやすく詰まりやすい、食道粘膜に張り付く、消化に負担がかかる

※ 一口を小さくし、よく噛みましょう
30回咀嚼するうちに徐々に嚥下していくぐらいのスピードがよいでしょう



食事をしやすい口腔内の環境を整える

- 口腔内の保清を保ち、保湿することを心がけましょう
- うがいは一日8回（起床時・毎食前・毎食後・眠前）

※ 口腔粘膜炎や乾燥など症状が強い場合は医師に相談してみましょう

例えば、粘膜保護剤は即効性はありませんが、経口摂取を継続させることができます

