

Q22

口内炎を予防するには どうしたらいいですか？

口内炎（口腔粘膜炎）は、これまで抗がん剤による直接的な粘膜障害が主な原因で起こると考えられてきましたが、近年、いくつかの過程からなる複雑な機序で生じることが明らかになってきました。これによると、抗がん剤の細胞毒性による直接的な粘膜傷害よりも、粘膜より放出されるサイトカインという物質が組織障害に強く関与し、さらに口腔細菌が放出する毒素が症状をより重篤化させることが分かっています。また、唾液の中に含まれる様々な成分が口内炎の重篤化防に役立っていることが分かってきました。

このように、抗がん剤による口内炎の発症や重篤化の過程は明らかになってきましたが、口内炎の完全な予防法がないのが現状です。しかしながら、これまでの報告や経験により、以下に示すいくつかの方法が口内炎予防に有効だと思われる。

1) 抗がん剤治療前および治療中の徹底した口腔清掃

まず、抗がん剤治療前に歯科を受診し専門的な口腔清掃を受けるとともにブラッシング指導を受けておくことが重要です。最初に専門的な治療を受けておくと、その後のブラッシングがより効果的です。

もともと歯周病で歯肉に炎症のある人は、そうでない人に比べて、より重症の口内炎を生じやすいという最近の報告もあり、特に注意が必要です。また、強いブラッシングのし過ぎによる歯肉の損傷が口内炎の原因になることがあります。

2) 含嗽液によるうがい

うがい液の中には粘膜の再生を促進する作用や抗炎症作用を有するものがあります。口内炎を生じる前から頻回にうがいすることが効果的と思われます。

3) 漢方薬（黄連解毒湯）の服用

いくつかの漢方薬は口内炎に効果を示します。中でも黄連解毒湯は粘膜障害を引き起こす活性酸素を消去する作用や抗炎症作用があることが知られています。特に熊本大学病院の血液内科において、重症口内炎の発症頻度低下に大きな効果を挙げています。しかしながら、独特な臭いがありますので苦手な人もいるかもしれません。

4) 人口唾液などによる保湿

口腔内の清掃や薬剤の使用の他に、口腔内を湿潤環境に保つことも口内炎予防に重要であると考えられています。詳細な仕組みは不明な点もありますが、抗がん剤治療を受けられる方の中に「お口の渇き」を自覚されている方がいることや、実際に重度の口腔乾燥を来している方がいることが分かっています。お口の乾燥は唾液の分泌が減少していることが原因であることが多く、唾液分泌が少な

くなると粘膜の回復力や自浄作用が低下するといわれています。

そこで、人工的に合成された唾液（人口唾液）を使用して口腔内の保湿に努めることも非常に大切であると考えられます。熊本大学病院の歯科口腔外科では、ウェットケア（キッセイ薬品工業）、リフレケア（雪印ビーンスターク）、ペプチサルジェントルマウスジェル（ティーアンドケー）などの人口唾液を使用しています。

5) アイスボールの利用

口内炎の発症過程の所でも触れましたが、組織障害は主にサイトカインによって生じることが分かっています。サイトカインは炎症反応の伝達物質ですから、氷をくわえて粘膜を冷却すれば、抗炎症作用により口内炎発症に抑制効果をもたらすことが想定されます。ただし、口腔内の状況によっては思わぬ副作用をもたらすことがありますので、あらかじめ医療従事者などに使用して良いかどうかを確認しておいた方が望ましいと思われます。

おわりに

2012年ごろから、がん治療において「周術期口腔機能管理」という言葉が使われるようになってきました。簡単にいうと、「医科・歯科が連携し、口腔機能を良好に維持することで患者さんのがん治療を支えよう」という取り組みです。この取り組みは2015年現在多くの医療機関で取り入れられ、大きな成果を挙げています。具体的には、患者さんの生活の質（Quality of life: QOL）の向上、予定した治療の中断・中止の減少、治療期間（または入院期間）の減少といったこ

とがあります。

周術期口腔機能管理には大きな医療機関だけでなく、一般歯科医院の先生方も研修会を行うなどして積極的に取り組んでおられます。治療が始まる際、お口の中のトラブルが心配なときは主治医の先生に御相談されてみてはいかがでしょうか。（吉田遼司）

