

ダトロウェイによる治療を受ける  
患者さんとそのご家族へ

# セルフケアガイド

角膜障害・口内炎

監修

国立がん研究センター中央病院  
眼腫瘍科 科長  
鈴木 茂伸 先生

静岡県立静岡がんセンター  
歯科口腔外科 部長  
百合草 健圭志 先生 (五十音順)



## セルフケアサポートアプリ(LINE)

- 毎日のセルフケアを応援するサポートアプリ  
セルフケアのタイミングのお知らせなど、LINEを使ったサービスで毎日のセルフケアをサポートします。



友だち追加はこちらから▶

 第一三共株式会社

本資料の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。

## 本冊子について

### はじめに

ダトロウェイによる治療中、「角膜障害」や「口内炎」があらわれることがあります。

症状が重くなると、日常生活に支障がでたり、さらにはダトロウェイによる治療に影響(薬剤の減量や治療の中止など)を及ぼすこともあるため、注意が必要です。

角膜障害・口内炎によるトラブルを予防・軽減するためには、患者さんご自身で実施していただく、毎日のセルフケアがとても大切です。

安心して治療を継続できるよう、毎日のセルフケアを一緒に行っていきましょう。



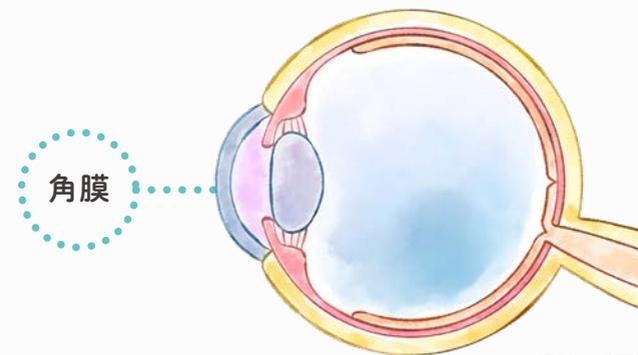
## 毎日のセルフケア(角膜障害)

### お薬による角膜障害

- ダトロウェイによる治療中、角膜炎などの角膜障害があらわれることがあります。
- 最初は眼がゴロゴロする、眼が乾くなどの症状ですが、治療せずに放置すると、視力低下など重症化する可能性もあるため、速やかな治療が必要です。
- 角膜炎を予防し、症状を軽減するためには、眼の表面への刺激を避け、うるおいを保つケアが大切です。

#### <角膜炎とは？>

角膜炎とは角膜\*に炎症が起きた状態です。



眼球の断面図(イメージ)

※角膜とは、黒目の表面の透明な膜であり、通常、涙でおおわれています。角膜は目に入ってくる光の入り口として働くだけでなく、外からの刺激や異物に対するバリアとして機能しています。

# 毎日のセルフケア(角膜障害)



## 主な症状

眼が痛い  
いつもよりまぶしく感じる  
涙の量が増える

眼がゴロゴロする

物が見えづらい  
眼が乾燥する  
眼が充血する

! 上記の症状や、それ以外にも眼の異常を感じた場合は、がまんせず、**速やかに**ダトロウェイによる治療を受けている病院の医師、看護師、薬剤師に知らせてください。

## 基本のケア

- 眼の表面への刺激を避け、眼のうるおいを保ちましょう。
- 角膜炎の予防や症状の悪化を防ぐために、ダトロウェイによる治療中は、担当医の指示に従い、以下のことを実施してください。

**点眼**

×6回程度/日  
毎食後、就寝前+  
1日の中で実施しやすい時間

医師から指示された点眼薬を毎日6回程度点眼しましょう

**コンタクトレンズ**

原則、コンタクトレンズの使用は控えてください

※点眼薬はご自身で薬局またはドラッグストアで購入してください。詳しい情報は「ダトロウェイによる治療を受ける患者さんとご家族へ」をご覧ください。

## 点眼

点眼の目的は、不足しやすい涙液を補うことと、涙液へ移行したダトロウェイの成分を洗い流すことです。

そのため、回数をしっかり守って点眼することが大切です。

<涙液とは>涙液とは、眼球の表面をおおう透明な液体です。通常、涙と呼ばれています。



## コンタクトレンズの使用について

コンタクトレンズの使用は眼の表面に刺激を与え、眼の表面のキズの原因になることがあります。

- 原則として、コンタクトレンズの使用は控え、メガネで過ごすようにしましょう。



# 毎日のセルフケア(角膜障害)

## 正しい点眼のしかた

「正しい点眼のしかた」動画はこちら



### ①手を洗う



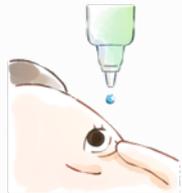
石けんで手や指先をていねいに洗い、しっかりすすぎましょう。

### ②下まぶたを引き下げる



顔を上に向けて、下まぶたを軽く引き下げます。

### ③点眼する



容器の先がまぶたや、まつ毛、眼に触れないようにしましょう。

### ④眼を閉じる



点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液をティッシュで軽くふき取ってください。

# 眼をいたわる工夫

## 眼にやさしい環境づくり

- パソコンやスマートフォンの長時間の使用は眼に負担がかかります。こまめに眼を休めましょう。少しの時間、眼を閉じるだけでも効果があります。
- 乾燥した環境は、眼に負担がかかります。エアコンがきいた室内にいるときは、なるべく直接風があたらないように調節したり、加湿器を使い、湿度を保つようにしましょう。



## 簡単うるおいケア

### <パームアイ>

手のひらの温かさを感じながらやさしく眼をおおきましょう。



手のひらを10回ほどこすり合わせ、1分間両眼をおおいます。

### <ホットタオル・ホットアイマスク>

ほっとリラックスできるくらいの温度で目元を温めましょう。



ホットタオルまたはホットアイマスクを5~10分程度目元にあて、温めます。

### <ホットタオルの作り方>

お湯で濡らす場合：タオルを約45~50℃のお湯に濡らし、よく絞ります。

電子レンジで温める場合(500~600W)：水で濡らしたタオルを約30~60秒温めます。

電子レンジで温めた直後のタオルは熱く、やけどの恐れがあるので、取り出すときは十分に注意してください。

# 毎日のセルフケア(口内炎)



## お薬による口内炎

- ダトロウェイによる治療中、口内炎があらわれることがあります。
- 症状が悪化すると、痛みで食事がとれなくなったり、口内の他のトラブルが起こりやすくなる可能性があります。
- 口内炎を予防し、症状を軽減するためには、口の中を清潔にしておくおいを保つケアがとても重要です。



可能であれば、治療を開始する前に歯科を受診し、治療中も定期的に受診をするとよいでしょう。

治療中、お口のトラブルを防ぐため、あらかじめ口の中の状態を良好にしておくことが大切です。

### < 歯科で行うこと >

- 口の状態チェック
  - ・虫歯・歯周炎・とがった歯など、治療中お口のトラブルを引き起こす原因となるものがないかチェックし、必要に応じて治療を行います。
- 義歯の調整
  - ・義歯が合わない場合は調整を行います。
- 口の中のクリーニング
  - ・歯ブラシでは取り切れない歯面・歯間の汚れや歯石などを除去します。
- 口腔ケアの指導(歯みがきのしかた、義歯のお手入れ方法など)

治療前に歯科を受診する際は、これからダトロウェイによる治療を開始すること、治療中に受診する際は、ダトロウェイによる治療を受けていることを歯科医に伝えてください。

## 主な症状

### 唇や口の中に

痛みがあり、  
食事がしづらい、  
喋りづらい

赤みや  
ただれ・腫れがある



違和感がある  
(粘膜がガサガサ・  
ゴワゴワする)

血が  
にじむことがある

- ダトロウェイによる治療中は、症状がなくても、毎日短い時間でも鏡の前で口の中をチェックするようにしましょう。

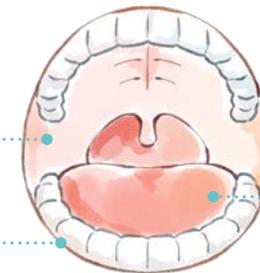
「正しい口腔内チェックのしかた」動画はこちら



### 起こりやすい部位

ほおの内側

唇の裏側



舌の側面

イメージ



上記の症状や、それ以外にも口の中の異常を感じた場合は、がまんせず、**速やかに**ダトロウェイによる治療を受けている病院の医師、看護師、薬剤師に相談しましょう。

# 毎日のセルフケア(口内炎)



## 基本のケア

■ 口の中を清潔にして、うるおいを保ちましょう。



**歯みがき**

×2~3回/日

朝、晩(可能なら昼も)

ていねいに歯みがきをしましょう



**うがい**

×4回以上/日

起床時、毎食前後、就寝前 など

定期的にうがいをしましょう

**食事の注意点** 刺激の強い食べ物や飲み物を控えましょう

## 歯みがき

### 歯みがきの回数とタイミング

■ 1日2~3回(朝・晩の2回、可能なら昼も)を目安に行いましょう。

### 悪心・嘔吐や倦怠感がある場合

■ 無理をせず、できる範囲でケアを行いましょう。

■ 歯みがきが難しい場合は、うがいや口をゆすぐだけでもよいです。

### 痛みがある場合

■ 毛がやわらかい歯ブラシやスポンジブラシを使いましょう。

■ 歯みがきが難しい場合は、うがいや口をゆすぐだけでもよいです。

### <主なお口のケア用品>



デンタル  
フロス

歯みがき剤

洗口液  
(うがい薬)

口腔  
保湿剤

→「口腔保湿剤」はP19をご覧ください。

## 正しい歯みがきのしかた

### 歯ブラシを使用する場合

「正しい歯みがきのしかた」動画はこちら



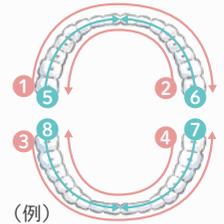
### ①歯ブラシの持ち方



ペンを持つように  
軽くにぎります。

### ②みがく順番

みがき残しの  
ないよう、順番  
を決めておく  
とよいでしょう。(例)



### ③みがき方

動かし方



1~2本ずつずらしながら、毛先が  
広がらない程度のやさしい力で小  
刻みに動かします。

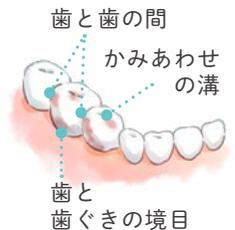
あて方



外側は歯と歯の間に毛先が届くよう  
に垂直に、歯と歯ぐきの境目は斜め  
(45°)にブラシをあてみがきます。

### 汚れが残りやすい部位

- ・他の部位よりも、時間をかけてていねいにみがきましょう。
- ・みがく回数を増やすのもよいです。
- ・力を入れすぎないようにご注意ください。
- ・部分ブラシやデンタルフロスは、このような細かい部位にも届くため、おすすめです。



# 毎日のセルフケア(口内炎)



## スポンジブラシを使用する場合

- 痛みが強い場合、粘膜の乾燥が強い場合や舌の汚れが目立つときは、スポンジブラシで粘膜の清掃を行きましょう。歯がない方も、スポンジブラシの使用が効果的です。

①



使用前に、スポンジ部分に水を含ませ、余分な水分を絞ります。

②



歯の表面・歯ぐき・舌の汚れを、奥から手前に向かって、ブラシをくるくる回しながら、絡め取ります。

## 歯ブラシ・歯みがき剤の選び方

### <歯ブラシ>



持ちやすい柄

小さなヘッド

- ・ストレートタイプ(平らなカット)
- ・ナイロン製の毛
- ・毛の硬さ：ふつう、やわらかい

### 痛みがある場合

ヘッドの小さな部分ブラシ(ワンタフトブラシ)など、患部に接触しにくいものを使用することも効果的です。

### <歯みがき剤>



フッ素が含まれており、研磨剤や発泡剤などが含まれていない低刺激のもの

### 痛みやしみる症状が強い場合

歯みがき剤の使用を一時的に控えてもよいです。

## うがい

### うがいの回数とタイミング

- 1日4回以上(起床時、毎食前後、就寝前など)行いましょう。歯みがき時以外でも、口の中が気になる場合は、積極的にうがいをしましょう。
- うがいの時間は、1分間を目安に行いましょう。
- 水道水または、アルコールを含まない洗口液でうがいをします。

### 痛みやしみる症状が強い場合

- 患部への刺激が少ない、生理食塩水\*でうがいをしましょう。

### 処方されたうがい薬がある場合

- 医師からの指示通りに使用しましょう。
- うがいをした後30分間は、飲食などを避けてください。

### \* 自宅で簡単！生理食塩水のつくりかた

(0.9%NaCl水)

500mL  
ペットボトル



+

小さじ1杯  
(4.5g)



- ①きれいな空の500mLペットボトルに小さじ1杯(4.5g)の食塩を入れる。
- ②水を入れてよく振り、食塩がしっかりと溶けたら完成。

- ご自宅にある、食卓用食塩で簡単につくれます。
- つくった日のうちに使い切るようにしましょう。
- うがいをするときは、別のコップに移して使用しましょう。

# 毎日のセルフケア(口内炎)



## 正しいうがいのしかた (ブクブクうがい)

「正しいうがいのしかた」動画はこちら



①  
右のほおを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす



②  
左のほおを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす



③  
上下の唇と歯ぐきの間を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす



④  
ほお全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす



## 洗口液の選び方



普段ご自身で使用している洗口液があれば、同じものを使用してかまいません。

### 治療中、口の中が敏感になっている場合

アルコールが含まれていない低刺激のものを使用しましょう。

## 義歯をお使いの場合

### <義歯のお手入れ方法>

- 義歯の裏側や部分義歯の留め金は、特に汚れが付きやすい部分です。
- 毎食後、必ず義歯を取り外し、義歯専用のブラシでていねいに洗きましょう。



- 適宜、義歯洗浄剤に浸けておきましょう。



- 1日1回は義歯を外して、歯ぐきを休める時間をつくりましょう。

- 外した義歯は、専用の容器に水を張って保管しましょう。



- 義歯を保管する容器も、使用後は洗浄して清潔に保ちましょう。

# 毎日のセルフケア(口内炎)



## 食事に関する注意点

口内炎ができると、痛みで食べることが難しくなりますが、口内炎の症状を悪化させずに治療を継続するためにも、しっかりと栄養をとることが大切です。食品、調理法を工夫しながら、できるだけ食事をとりましょう。

- 塩分や酸味、香辛料などの刺激の強いものは控えましょう。
- 熱いものを避け、冷ましてから食べるようにしましょう。
- 口あたりをよくするために、とろみをつけたり、やわらかく煮込んだり、裏ごしして調理しましょう。
- 硬い食べ物(固めのパンなど)は口の中を傷つける可能性があるため、注意しましょう。
- 痛みが強く、食事がとれない場合はバランス栄養飲料(濃厚流動食)や栄養補助食品などを利用しましょう。



### 刺激の少ない食べ物

- ・おかゆ
  - ・豆腐
  - ・バナナ
  - ・ゼリー
  - ・プリン
- など

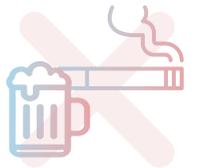


### 刺激の強い食べ物

- ・カレーライス
- ・酢の物
- ・酸味の強い果物(イチゴ、レモン、キウイフルーツなど)
- ・ざらざらして硬く乾いたもの(ナッツ類、せんべいなど)



お口の粘膜を刺激するため、お酒やタバコも控えましょう。



### <参考>

症状別の食事の工夫に関する情報が得られるWEBサイト

がん情報サービス「がんと食事」(提供元: 国立がん研究センター)  
<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html>



# お口をいたわる工夫

## お口のうるおいケア

治療中は唾液の分泌を促す細胞へのダメージにより唾液が出にくくなり、口が乾燥することがあります。

唾液には口の中を洗浄する働きがあり、分泌が減ると口内炎だけでなく、虫歯や歯周病の原因となることもあるため、保湿することが大切です。

- 市販の口腔保湿剤を使い、口の中の粘膜に水分を補いましょう。
- 就寝中は特に口の中が乾燥しやすいので、加湿器を使ったりマスクをつけたりしてもよいでしょう。



## 【口腔保湿剤】

- アルコールを含まない低刺激のものを選びましょう。

	使い方	おすすめのタイミング
 スプレー型	口の中に数回噴霧した後、舌を使って口の中全体に薄く塗り広げます。	手軽に携帯、使用できるため、外出時、お仕事中など
 ジェル型	適量を手指またはスポンジにとり、舌の上やほおの内側にのせ、舌を使って口の中全体に塗り広げます。	歯みがき後、就寝前など
 洗口型	適量をコップに入れ、うがいをします。	歯みがき後など

