



# 食事時ののどの痛み

## □ 患者さんが感じる不便さには

「食べ物がつかえて飲み込めない」

「飲み込むときにのどが痛い」

などがあります

## □ 原因と治療

頸部や胸部の放射線治療を行っている場合、食道の粘膜に炎症を起こし、そこに刺激が加わることで痛みを生じることがあります。

食道の炎症は、放射線治療の回数が増えるとともに生じやすくなり、放射線治療終了後2～4週間で治まってきます。

**食事の前に、粘膜保護の薬**を内服しましょう。それでも痛みが強い場合は、**鎮痛薬**を内服することで飲み込む時の痛みをやわらげることができます。

## □ 生活の工夫

- ・ **硬い物は避け、柔らかいものを選びましょう。**  
食事の内容は、炎症になっている部分に刺激を与えないように、**ご飯をお粥**に変えるなど、柔らかい食材を選んでみましょう。

硬い野菜や肉類は**小さく刻む**、**軟らかく煮込む**など調理法を工夫しましょう。

### 【食べやすい食事の例】

**茶碗蒸しや卵豆腐、温泉卵、冷奴、汁物はコーンスープ、パンプキンスープ** など

### 【通常の食事が食べにくい場合】

**クラッシュタイプのゼリー飲料や液体状の栄養剤**、アイスなどを試してみましょう。

### 【症状が強くて食べられない場合】

点滴や胃ろうなどで対応することがあります。

- ・ **刺激物は控えめにしましょう。**  
香辛料やアルコールは、痛みを助長させてしまうことがあるので、薄めの味付けにしましょう。