生活の工夫カード (21)

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」 「飲み込むときに痛い」

などがあります

□ 原因と治療

頭頸部や胸部の放射線治療を行っている場合、のどや食道の粘膜に炎症がおこります。 そこに刺激が加わることで痛みが生じます。

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

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、食前に**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、炎症している場所に刺激を与えない よう、ご飯をお粥に変えるなど、水分を含んだ軟ら かい食材を選んでみましょう。

硬い食材は**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。

・刺激物は控えめにしましょう。香辛料やアルコール、熱すぎる食べ物は、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。

【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。