

頭頸部がん治療を受けられる方へ

喉頭摘出後の嗅覚のリハビリテーション

監修: 近畿大学医学部 耳鼻咽喉・頭頸部外科学教室 主任教授

安松 隆治 先生

近畿大学病院 リハビリテーション部 言語聴覚士

田村 友美 先生



小野薬品工業株式会社 ブリストル・マイヤーズ スクイブ 株式会社

はじめに

とうけいぶ 頭頸部がんの治療を受けられるあなたへ

こうとう かいんとう
喉頭がんや下咽頭がんなどの治療では、手術により喉頭を摘出する場合があります。

喉頭を摘出した場合、呼吸は喉に造る永久気管孔により行うようになるため、鼻を空気が通らず、においを感じなくなります。この喉頭摘出後のきゅうかくしょうがい
嗅覚障害は、避けがたい変化のひとつですが、継続した適切なリハビリテーションにより、嗅覚機能を維持・回復させることが可能です。

この冊子では、がん治療により喉頭を摘出し、においの感覚が弱くなったり、においを感じなくなった患者さんのために、病院や自宅で行うリハビリテーションの方法をご紹介します。分からないことや、困ったことなどは、担当医や医療スタッフに相談しましょう。

日々の生活の豊かさと安全性を保つためにも、嗅覚のリハビリテーションに取り組んでみてください。

目 次

■ はじめに	2
■ 治療によっておこる変化	4
■ 嗅覚障害の特徴と影響	5
■ 嗅覚障害に対するリハビリテーションの目的	6
■ 病院で行うリハビリ(ナ ^イ ム ^ム 法)	7
■ 自宅で行うリハビリ	8
■ においの嗅ぎ分けのポイント	9
■ リハビリテーション日誌	10

治療によっておこる変化

喉頭がんや下咽頭がんの治療で喉頭を摘出した場合、食べ物の通り道(消化管)と空気の通り道(気道)が分離されます。首の前には永久気管孔が造られ、そこから呼吸することになります。このような手術のあとには以下のような変化が生じます。

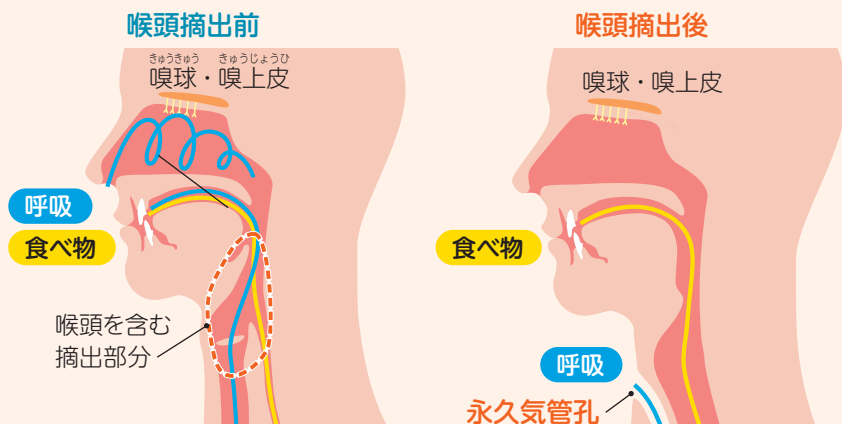


- 発声ができない
- 鼻や口を使った呼吸ができなくなる
- 熱い食べ物を吹いて冷ますことができない
- すすりこみ／すすり食いが困難
- においを感じにくくなる(嗅覚障害)

とくに、空気が鼻を通らなくなることでおこる「嗅覚障害」は、生活の質(QOL)に大きな影響を与えます。



喉頭摘出前後の空気と食べ物の通り方



嗅覚障害の特徴と影響

なぜ嗅覚障害がおこるのか？

においを感じるためには空気中のにおい分子が鼻の奥の嗅上皮に届く必要があります。しかし、喉頭摘出後は鼻の中に空気が流れないため、におい分子が嗅上皮に到達せず、においを感じるできません。

また、嗅覚細胞には刺激がないと機能を失う^{はいようせい}(廃用性変化)という特徴があるため、術後の経過とともに嗅覚がさらに低下することがあります。

嗅覚障害がもたらす影響

- 食事の味が分かりにくくなる
- ガス漏れや焦げなどに気づきにくくなる
- 良い香りを楽しめない
- 異臭による危険察知ができなくなる
- QOLの低下



山口優実 ほか、耳鼻 2017; 63: 151-156.

山内一崇 ほか、日耳鼻 2024; 127: 987-993.

喉頭摘出および喉摘後リハビリテーションについての集学的アプローチ GPRJ 第2版、2020 p.17, 49.

久保俊一、村上信五 総編集、一般社団法人日本リハビリテーション医学教育推進機構、

耳鼻咽喉科頭頸部外科領域のリハビリテーション医学・医療テキスト p.131

を元に作成

嗅覚障害に対するリハビリテーションの目的

嗅覚障害はリハビリテーションによって改善・維持が可能とされています。においを感じることは、食事の楽しみ、安全管理、感情の安定にも深く関係しており、日常生活における重要な感覚のひとつです。



においを感じることの意義

- 味覚との連携：においは味の感じ方に影響を与えます
- 心理的効果：良い香りにはリラックスやストレス軽減効果があります
- 安全の確保：異臭の察知は、火災・ガス漏れなどの早期発見につながります



病院で行うリハビリ(NAIM法)

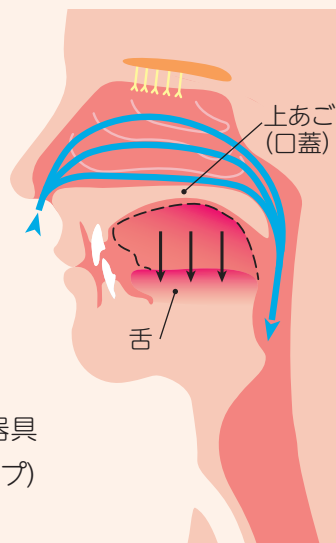
Nasal Airflow Inducing Maneuver (NAIM) 法とは

NAIM法は、口の中に陰圧^{いんあつ}をつくり、鼻腔^{びくう}内に空気を流すことで、においを嗅ぐための空気の流れを再現する方法です。術後10日程度が経過し、経口摂取が可能になった段階から訓練を開始できます。

実施方法(例)

- 1 口をとじ、舌を上あご^{こうがい}(口蓋)に付ける
- 2 舌を下げて空気を吸い込む
- 3 あくびを抑えるようなイメージで口を動かす
- 4 鼻から空気が通るような感覚を確認する

訓練時には、空気の流れを確認するための器具(例：リすめる)や身近な道具(ストローと紙コップ)などが使われることもあります。



「ストローと紙コップを使ったリハビリ」

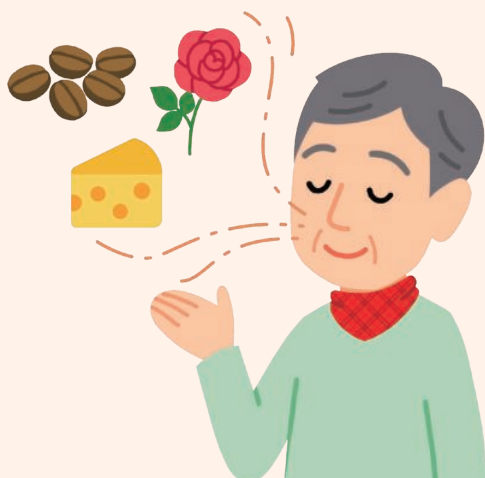
水を入れた紙コップにストローを挿し、指で隙間が無いように押さえながら鼻から空気を送り込みます。



自宅で行うリハビリ

においを嗅ぐ訓練

NAIM法をマスターしたら、次は実際ににおいを嗅ぎ分けるリハビリを行います。術前とは異なり、術後は「意識的に」鼻から空気を取り込むことが必要です。



リハビリで使うにおいの例



コーヒー



ハンドクリーム



ハッカ油

においの嗅ぎ分けのポイント

においの嗅ぎ分け

- 過去に嗅いだことのあるにおいを使うと、感覚がつかみやすくなります
- 良い香りも悪臭もリハビリには役立ちます
- 強い刺激臭(アンモニアや漂白剤など)には注意しましょう



カレーライス

or

ハヤシライス



生ごみなどの悪臭

初めから鼻を近づけず、手であおぐようにして嗅ぐことで、強い刺激を避けることができます。



リハビリテーション日誌

医療スタッフが、嗅覚リハビリの内容を日誌に記入しますので、以下のように実施状況を記録してください。

○(できた)、△(一部できた)、×(できなかった)

日誌をもとに、日々の進捗^{しんちょく}を確認しながら継続的に取り組むことが重要です。



右ページの記入例を参考に記録し、
受診時は忘れず持参しましょう。

リハビリの目標設定

- 具体的に感じづらくなったにおいを選び、ターゲットとして訓練する
- 継続的なリハビリにより嗅覚の回復を図る
- においを感じることで、日常生活の質が上がることを実感する

においのほかに、生活目標をあげてもいいでしょう

例) 食事をより楽しめるようになる

例) 花の香りや自然の香りで季節を感じられるようになる

記入例

リハビリテーション日誌

医療スタッフとともに、
目標を決めてください

目標 …においを感じたい対象、めざしたい生活目標など

達成度 (○：しっかりできた △：ちょっとできた ×：できなかった)

- ☒ キンモクセイの香り
- ☒ カレーライスのおい
- ☒ ほうじ茶の香り
- ☐

月/日		● / ●	● / ●
曜日		月	火
リハビリテーション ○：できた △：一部できた ×：できなかった			
NAIM 訓練	備考欄 1日1回	○	○
食事のおい	毎日のおかずで行う	△	○
花の香り		○	×
お茶の香り	お茶っ葉で行う	○	○
コーヒーの香り	毎朝入れるコーヒーで行う	○	○
ハッカの香り		○	○

メモ

患者さんに実施していただくリハビリテーションを、
医療スタッフが記入します

気づきや伝えたいことが
あればメモしてください

実施できなかったときは、
その理由を簡単に記入してください

リハビリテーション日誌

目標 …においを感じたい対象、めざしたい生活目標など

達成度(○：しっかりできた △：ちょっとできた ×：できなかった)

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

月/日		/
曜日		
リハビリテーション ○：できた △：一部できた ×：できなかった		
	備考欄	

メモ

/	/	/	/	/	/

リハビリテーション日誌

目標 …においを感じたい対象、めざしたい生活目標など

達成度(○：しっかりできた △：ちょっとできた ×：できなかった)

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

月/日		/
曜日		
リハビリテーション ○：できた △：一部できた ×：できなかった		
	備考欄	

メモ

/	/	/	/	/	/

リハビリテーション日誌

目標 …においを感じたい対象、めざしたい生活目標など

達成度(○：しっかりできた △：ちょっとできた ×：できなかった)

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

月/日		/
曜日		
リハビリテーション ○：できた △：一部できた ×：できなかった		
	備考欄	

メモ

/	/	/	/	/	/

リハビリテーション日誌

目標 …においを感じたい対象、めざしたい生活目標など

達成度(○：しっかりできた △：ちょっとできた ×：できなかった)

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

月/日		/
曜日		
リハビリテーション ○：できた △：一部できた ×：できなかった		
	備考欄	

メモ

/	/	/	/	/	/

医療機関名：

担当医師名：

小野薬品工業株式会社 ブリストル・マイヤーズ スクイブ株式会社