



10月のがんサロンは、13日（金）に開催されました。テーマは「がん治療と食事について」でした。

講師は、栄養管理室室長・栄養管理士の兼任美(かね ひでみ)さんです。



まず、はじめに・・・

体力を維持するため、また感染を防ぐためには、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事を摂ることが大切です。基本は、バランスの良い食事をゆっくりと摂ることです。

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜をそろえる事です。しかし、病気や治療の内容によっては、これまで通りの食事が摂れるようになるまでに、時間がかかる場合があります。そのため、自宅での食生活に不安を持つことが多いかもしれません。また、「頑張っ食べよう」と思うあまり、食べることがつらくなってしまうこともあるかもしれません。

今回は、この「食べられない」という不安を、少しでも解決できればと思います。

1. 症状別の食事の摂り方の工夫

① 食欲がない時

- 食欲不振は、多くの方が経験する症状で、原因や程度、期間には個人差があります。
- 治療が原因の場合には、治療の内容やスケジュールから症状が出る時期を予測して、食事や日常生活の工夫をしていきましょう。
- 症状が出やすい時期の目安は、薬物療法では治療後1週間程度、放射線治療では治療開始10日ごろから治療後数か月程度です。



<対策>

- **食べたいときに、食べられるものを食べましょう。**
- **少量ずつ、数回に分けて食べると良いです。**

食べ物の工夫

| | | |
|---------------------|---------------------|--|
| 冷たいもの | そうめん、アイスクリーム | |
| のど越しの良いもの | うどん、そうめん、豆腐、プリン、ゼリー | |
| 酸味のあるもの | 寿司、酢の物、果物、ヨーグルト | |
| のどを通りやすいスープや汁気の多いもの | おかゆ、雑炊、うどん、そうめん、汁物 | |
| 少量でも栄養価の高いもの | 栄養補助食品 | |

② 吐き気や嘔吐があるとき

- がん治療中の吐き気・嘔吐は、治療で用いる薬が原因で起こることが多いです。
- 吐き気や嘔吐があり、食べる量が減ると脱水になりやすいので、こまめに水分を補給する必要があります。
- 吐き気を抑える薬や、症状を予防したり和らげる薬もあります。



<対策>

- **水分をこまめに補給しましょう。**

食べ物の工夫

| | | |
|--------------|-----------------------|--|
| 冷たいもの | そうめん、冷やし中華、冷奴、アイスクリーム | |
| 消化のよい食べもの | ごはん、雑炊、うどん、そうめん | |
| 酸味のあるもの | 寿司、冷やし中華、酢の物、果物、ヨーグルト | |
| やわらかいもの | お粥、雑炊、うどん、冷奴、プリン、ゼリー | |
| においが少ないもの | おにぎり、冷ごはん、酢飯、そうめん | |
| 少量でも栄養価の高いもの | 栄養補助食品 | |

③ 味覚に変化がある時

- 食べ物の味を感じにくくなる、苦みや金属のような味がする、本来の味と全く異なった味を感じる、砂をかむような食感になるなどの症状がでます。
- 薬物療法や放射線治療が原因となることがあります。味覚の変化は舌や歯、歯茎が汚れていたり、口内が乾燥したり、唾液の分泌が少なくなったりすることによって起こることもあります。



<対策>

- **味付けは、シンプルにすると良いでしょう。**
- **薄味にこだわらず、はっきりとした味付けにすると食べやすいでしょう。**
- **口の中を清潔に保つよう心がけましょう。**

食べ物の工夫

| | | |
|----------------|------------------------|--|
| 冷たいもの | そうめん、冷やし中華、冷奴、アイスクリーム | |
| 酸味のあるもの | 寿司、冷やし中華、酢の物、果物、ヨーグルト | |
| 刺激のあるもの | カレー、辛子和え、唐辛子、 | |
| 味付けや具材がシンプルなもの | 白がゆ、鶏や魚の塩焼き、芋煮、具なしの味噌汁 | |

④かみにくい、飲みにくい、むせやすい時

・口内炎、のどの腫れや痛み、飲み込む力が弱くなる、神経の麻痺、のどや食道が狭くなるなどが原因で、食べ物をかんだり、飲み込んだりすることが難しくなることがあります。

・食べ物が気管に入り込み、むせたり、咳が多くなったり、肺炎を引き起こすことがあります。

・パサパサ、ポロポロした食べ物は、むせやすくなるので注意が必要です。

<対策>

- ・やわらかく、よく煮た料理にしましょう。
- ・飲み物や汁物、水分の多い食べ物は、片栗粉やとろみ剤などを使ってとろみをつけると、飲み込みやすくなり、むせにくくなります。
- ・固形の物は、ミキサーにかけたり、裏ごししたり、すりつぶしたりしてペースト状にすると、嚥むときに抵抗がなく、食べやすくなります。
- ・口内炎によって口の中が痛い場合は、酸味や刺激物を控えましょう。

2.食事についてのポイント

①間食をとりましょう。

・通常量の食事が食べられない時は、無理をせず食べられる量を食べましょう。そのかわり、消化の良いものを間食として食べることで、不足分を補いましょう。

・食事の回数が多い方が、消化の負担を減らしたり、栄養として身体に使われやすいです。

<対策>

・食欲がない時や一度に通常量を食べることが難しい時は、1回の食事の量を減らし、減らした分間食を摂りましょう。

間食にオススメな食べ物

プリン、クリームパン、シュークリーム、ヨーグルト



飲むヨーグルト、ゼリー、アイス、果物など

②たんぱく質を意識して摂りましょう。

・たんぱく質は「肉・魚・卵・大豆製品・牛乳や乳製品」に多く含まれています。

・食欲がない時や、吐き気がある時などの食事が進まない時に、特に食べる量が減ってしまう栄養素の為、意識して食べられるよう工夫をする必要があります。

食べ物の工夫

・サクフレック、ツナ缶、ちりめんごはんやサラダや酢の物に混ぜる。

・間食にプリン、クリームパン、シュークリーム、ヨーグルト、飲むヨーグルト、アイスクリームを食べる。

・コーヒーに牛乳を入れる、ココアやポタージュを飲む。



<対策>

・たんぱく質は、不足しやすい栄養素です。その為、意識して食べるように心がけましょう。

最後に・・・

食事に対して不安があるときや、食事に対してお困りの時は、一人で抱え込まず気軽に主治医や栄養士に相談をしてください。



一人ひとりの状態に合った食事内容のご提案や、調理方法の工夫など具体的なアドバイスをさせていただきます。

また、栄養補助食品を上手に利用しましょう。薬局などで購入できます。

是非、お越しく下さい。
お待ちしております。



【事前申し込み・お問い合わせ先】

呉医療センター・中国がんセンター
がん相談支援センター

☎：0823-24-6358（直通電話）

平日：9時～16時

よろず・がん相談窓口（④番窓口）

平日：8時30分～17時15分

文責：がん相談支援センター
林 俊美

次回のがんサロンのお知らせ

<テーマ>

感染管理について

<講師>

感染管理認定看護師 稲田 真由美

<日時>

2023年11月10日（金）

14：00～15：00

<場所>

呉医療センター・中国がんセンター

外来棟4階

地域医療研修センター第1・2