

化学療法中の食事工夫

化学療法治療中は抗がん剤の影響などで、食事摂取量が通常より少なくなる方がおられます。

食事摂取量が低下する原因としては、抗がん剤の副作用によって起こる嘔吐・吐き気・味覚障害・口内炎・下痢・便秘や、がんが消化管を圧迫することでの通りにくさ、手術で胃などを切ることでの障害、がんによる痛みなどがあります。

さらに、化学療法中は免疫力が下がり、感染症などを起こしやすくなるためバランスのとれた食事を摂り、体重が減らないようにしっかりとエネルギー補給することが大切です。



食事を摂ることが大切です・・・

病気による不安や治療の副作用など

+

食欲湧かないが食べないといけない

↓

「食べることがつらい」

体調や副作用の症状に応じて
食べれるものや工夫を提案



栄養状態がなぜ大事なのか

放射線治療や抗がん剤治療等を受ける際、栄養状態が悪いとQOLが低下し、治療や薬の効きやすさが悪くなる恐れがあります。

食事量低、体重減少



筋肉量低下、合併症のリスクが上がる



体重減少を抑えて、筋肉を落とさないためにも
適切な栄養を取って栄養状態を改善させることが大切

副作用の主な症状

- 食欲不振
- 口の中や喉の痛み
- 味覚障害
- 吐き気
- 胃部の不快感や膨満感
- 下痢や便秘



食欲不振の時

抗がん剤の影響で消化管の機能が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。

ポイント

少量でも栄養価の高いものを取り入れる
無理して食べず、間食を取り入れる
栄養補助食品を取り入れる



食欲不振時

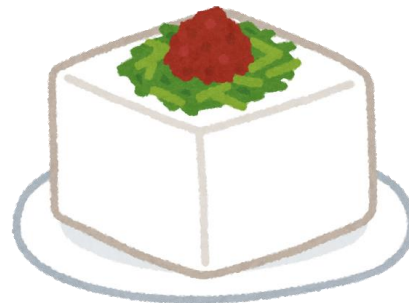
- タンパク質が豊富な卵や乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を利用する
- 少なめに盛り付けたり、好きなものを取り入れる
- 濃い味や酸味、香辛料など利用する



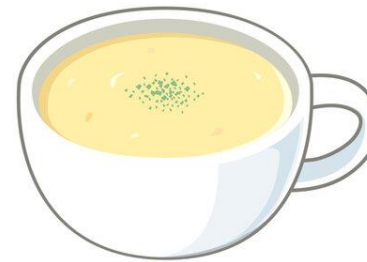
アイスクリーム



プリン



冷や奴梅だれかけ



ポタージュ



栄養補助食品

口の中や喉の痛みがある時

口の中や喉の痛み、唾液の減少や口の中の乾燥などが起こることがあります。食べ物がしみたり、痛みで飲み込みづらさが生じることもあります。

ポイント

- 固い食品を避ける
- 香辛料や柑橘類など刺激物を避ける
- 汁物や柔らかくしたものを取り入れる
- 温度に注意する



口の中や喉の痛みがある時

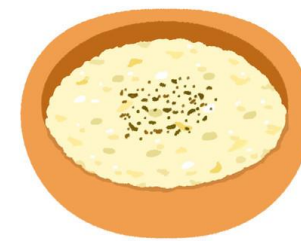
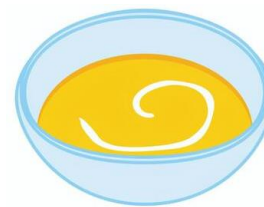
- 口腔内の炎症がある時

食事はなめらかで薄味のもの
少量でたんぱく質が摂れる料理



スムージー

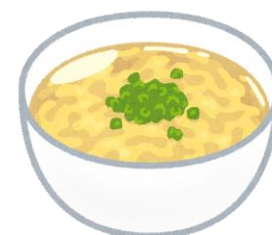
冷製ポタージュ



リゾット

- 喉の痛み（飲み込みづらさ）がある時

なめらかでトロミのある飲み物や料理
ゼリータイプの栄養補助食品の利用



豆腐や卵の
あんかけ



味覚の異常がある時

治療により舌で味を感じる細胞が影響を受け、味覚の変化が起こったり亜鉛の不足などにより味覚が鈍くなることがあります。

ポイント

味の感じ方によって調理方法や味付けを変える
亜鉛を多く含む食材を摂取する



味覚の異常がある時

- 味を感じにくい時

だしのうま味や酸味などの味付けにする
はっきりさせた味付けを選ぶ
人肌温度にする



- 苦みや金属みを感じる時

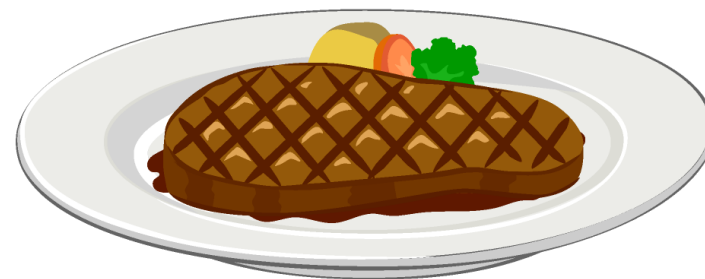
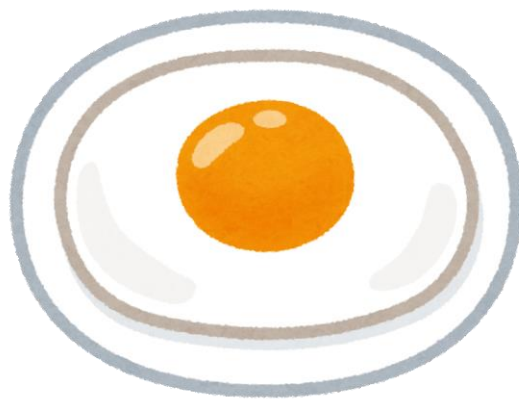
食塩を控え、出汁をきかせた汁物や料理
キャラメルや飴などで口直しをする



味覚の異常がある時

- **亜鉛不足**に注意

亜鉛が不足すると味覚に異常が出る場合があるため亜鉛を多く含む食品を取り入れましょう。



吐き気がある時

- 抗がん剤の治療での副作用で最も多いのが吐き気・嘔吐です。

ポイント

さっぱりした料理

匂いや味の濃い物、温かい料理、油っぽいものは控える
無理せず、食べれる時に食べやすい物を

吐き気がある時

- 冷たくさっぱりしたものを取り入れる
- 吐き気があるときは無理せず、
食べれるタイミングでゼリーやアイスクリームなど食べやすい
物を取り入れる
- レモン水や氷水でのうがいや歯磨きで
吐き気が治まるところも



胃部不快感や膨満感がある時

- 胃腸の働きの低下が起こると、お腹が張ったり、胃部不快感が生じることがあります。

ポイント

少量ずつ何度かに分けて食事を摂る

就寝前の食事は控える

消化に良い物を選ぶ

油脂、食物繊維の多い野菜や香辛料などの刺激物は控える

胃部不快感や膨満感がある時

- 食事は少しずつ何度かに分けて
穀類、卵や豆腐、脂肪の少ない魚や肉、繊維の少ない野菜など
やわらかく調理する



- 脂質の多い食品は消化に時間がかかり、負担がかかります
→消化の早い炭水化物を多く含む食品を取り入れましょう

下痢や便秘



• 下痢症状時

脂肪の多い食品や消化に負担のかかるものを控える
卵、豆腐、白身魚など低脂肪高蛋白質の食品を取り入れる
水分をこまめにとる

• 便秘症状時

ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や食物繊維を取り入れる
適度に油脂類を取り入れる
水分をこまめにとる



最後に

- 症状に応じた食事提案を行っています。



ご清聴ありがとうございました。