

1 食欲不振

食欲不振は、がんやその治療によって生じる最も一般的な症状といえます。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で、つわりのようなむかつき・便秘・食欲不振などが続き、この先自分のからだはどうなっていくのか不安だった。
- 抗がん剤でからだがだるく、昼から横にならないといけないし、食欲もない。無理して少しでも食べるようにしている。
- 抗がん剤で食欲がなくなり、困っている。
- 抗がん剤の副作用で食欲低下があり、病院食はほとんど食べられない。
- 治療で食事ができなくなり苦しかった。
- 治療の回数が増すごとに、においことも敏感になり、注射後3日間は、食事もありとらずおう吐もあり寝たきり生活だった。
- 食欲がなくて食事が進まず、体重が減少して増えず、体力も落ちていて今後の生活が心配。
- 放射線治療の副作用で食欲がなく悩んだ。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事が少ししか入らないので不安だった。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

治療中は、食事が大切とわかっていても、食欲がなくなり食べられなくなることがあります。原因や症状は人により様々ですが、少しでも食事がとれるよう、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする
- 気分のよいときに、食べられるものを食べる
- 栄養補助食品を利用する
- 口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする

様々なことが原因で起こる食欲不振ですが、原因がわかると対処法が見つかる場合もあります。どんなことが原因で自分が食欲不振になっているのか、もう一度考えてみましょう。

食欲不振は様々なことが原因で起こります。

例えば…

- 治療（手術・抗がん剤治療・放射線療法 など）
- 精神的な動揺・ストレス
- 既往疾患
- がん

などが、食欲に影響を与えられます。

また、他の症状に伴って起こることもあります。

例えば…

- 吐き気・おう吐・味覚障害・嗅覚障害・口内炎・口内乾燥・そしゃく えんげ咀嚼・げんたい嚥下障害・胸やけ・下痢・便秘・発熱・全身倦怠感・腹部膨満感 など

どんなことが原因で食欲がなくなっているのか考え、それに応じた対応をしましょう。

他にも、自分で原因と思われることがありましたら、メモしておきましょう。
原因が見つからない時ときは、担当医や看護師などに相談してみましょう。



気分のよいときに、食べられるものを食べる

治療中は正常細胞へのダメージも強く、通常よりもエネルギー量を必要とするため、体力を維持するための食事は重要です。けれども、栄養面や体力にこだわりすぎていると、食べることが「義務感」となり、かえって食べることが苦痛になってしまいがちです。食事の基本的なルールはあまり気にせず、気分のよい時に食べられるもの、好きなものを食べるという気持ちを持ちましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

汁物

手軽にたくさんの種類の食品をとる方法として、みそ汁やスープのような汁物をお勧めします。いろいろな食品を一緒にとることで、相互作用が引き出され栄養価が高まります。また、温かいスープや冷たいスープなど工夫して食べてみましょう。

カレーライス・めん類・酢の物

香辛料や味の濃いもの、酸味などで食欲を刺激することもあります。

プリン・茶碗蒸し・豆腐・山いもなど

食べられるようであれば、たんぱく質が多く含まれている食品を加えるとよいでしょう。また、のどごしをよくするのも、お勧めです。

例えば、豆類・鶏肉・卵などが比較的加えやすいといえます。

季節のくだもの・野菜ジュース

何種類かのくだものや野菜を組み合わせ、効率よく栄養をとることができます。旬のものなどを取り入れ、おいしく飲みましょう。

ただし、あまり甘くしすぎないように気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

患者さんの声

食べたい、食べてみようと思うものは・・・



くだもの



サンドイッチ



生野菜



酢の物



アイスクリーム



お茶漬け



めん



梅干し



シャーベット



おにぎり



おじや



カレーライス

- のどごしのよいもの
- 酸味のあるもの
- 味付けの濃いもの
- 冷たいもの
- 食べやすいもの

などが、比較的皆さんに好まれています。(※個人差があります)

すぐに食べられる工夫

食事の時間にこだわらず「今なら調子も少しよいし、食べられそう」というように、自分の体やこころに問いかけて、気分のよいときに食べられる工夫をしましょう。

- 好きなものや食べられそうなものをいつも近くにおいておくと、気分のよいときにすぐに食べられます。
- おむすびやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときにレンジで温めて食べられます。また、気分のよいときに作り置きしておくといいでしょう。
- 食べられそうなものや食べやすかったものを覚えておいたり、作る人に伝えたりするとよいでしょう。



栄養補助食品を利用する

食事に対する基本的姿勢としては、“食べられるときに食べられるものを”ですが、重度の体重減少またはそう予想される場合は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や他の補助食品などで栄養状態を維持・向上する必要があります。



「栄養補助食品」とは、一般的にはビタミンやミネラルなどのサプリメントがよく知られていますが、通常の食事で必要な栄養が得られない場合に、効率よく栄養を補うために用いるものです。

また、最近の栄養補助食品は、種類や形状、味も豊富になりました。中には、お茶・あずき・黒豆・コーンスープなどの味もあり、飲みやすく摂取しやすいドリンクタイプもあります。

< 栄養補助食品の購入方法 >

「栄養補助食品を買おうと思ったけれど売っていません。どこで買えばいいの?」
というような声をよく耳にします。残念ながら、これらの栄養補助食品は、一般のスーパーなどで買えないものが多いのが事実です。

ですが、通信販売などシステムは充実していますので、受診病院の管理栄養士に相談して業者を教えてくださいましょう。

濃厚流動食をそのまま飲めない、一度に飲めないときは…

濃厚流動食を料理に加えて、アレンジしてみましょう。

【 アレンジ例 】



カップケーキ



ゼリー・プリン



スープ



アイス・アイスクューブ

口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

患者さんの多くは食欲不振などの症状から低栄養状態になり、食べやすいものとして糖質系(めん・パン・くだもの など)が中心になりがちです。そのため、たんぱく質の補給がとても重要になります。けれども、実際にはたんぱく質を多く含む食品は、においなどから敬遠されがちです。患者さんの口に合うもので、たんぱく質が豊富に含まれる食品を探してみましょう。

チーズ

- 料理にのせて焼いてみましょう
パン・ハンバーグ・ホットドック・ピザ・肉・魚・野菜・卵
- すり下ろして料理にかけてみましょう
スープ・ソース・グラタン・野菜・マッシュポテト・パスタ
- サラダに混ぜてみましょう
- 料理に加えてみましょう
パスタ・オムレツ・炒り卵・カレー
- おやつに加えてみましょう
チーズケーキ・ホットケーキ・クレープ



牛乳・ヨーグルト

- 飲み物や料理に使ってみましょう
カレー・シチュー・グラタン・卵焼き・スープ・ホットケーキ・ヨーグルトサラダ
- インスタント食品に加えてみましょう
シリアル食品(コーンフレーク など)・スープ・ココア
- その他
ドレッシング
魚や肉の下味に
ヨーグルトシェイクやヨーグルトアイスなどデザートに



豆・豆腐

- 煮たり裏ごししたりして食べてみましょう
茶碗蒸し・あんこ・プリン
- 料理に加えてみましょう
カレー・グラタン・ハンバーグ・煮物・炊き込みご飯



たんぱく質とは？

骨や筋肉を作る、エネルギー源になる

たんぱく質は、体内で血液や筋肉、臓器・骨などの構成成分となり、**生命を維持するためにはなくてはならない栄養素**です。

たんぱく質は、まずアミノ酸に分解され、最終的に身体の各部分に適したたんぱく質に作り変えられます。たんぱく質は約20種類のアミノ酸の中から作られていますが、そのうち9種類は人間の体内で作れず、食品から摂取をしなければなりません。これを「必須アミノ酸」と呼び、どれか1種類が欠けても、骨や血液を作るのに必要なたんぱく質を作ることができません。

たんぱく質が不足すると、スタミナ不足や病気への抵抗力がなくなり、身体全体の機能低下をもたらします。また、脳への働きが鈍ったり、貧血になったりします。たんぱく質の不足が長期にわたれば、生命そのものが維持できなくなります。

しかし、たんぱく質は、糖質や脂質のように体内に貯蔵する仕組みがないため、過剰摂取分は尿へと排出されます。

そのため、とりすぎは腎臓に負担をかけることとなりますので、注意しましょう。

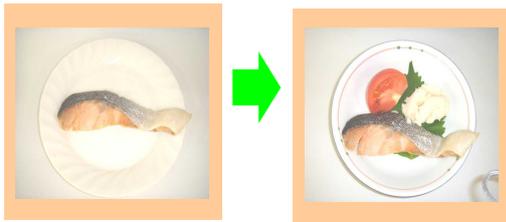
たんぱく質は、主に…

肉・魚介・大豆・卵・乳製品 などに多く含まれています。

プラスワン+1

食欲は食べる場所や雰囲気などによっても変わります。庭やベランダなど、いつもと違う場所での食事や、家族・友人と楽しく食事をするなど、気分を変えてみるのも食欲増進に効果的です。いろいろな工夫をしてみましょう。

視覚的な工夫



付け合わせや食器の柄などの色も食欲を増す効果があります。付け合わせは、食べられずに残すことになっても構わないと割り切り、それがあつて少しでも食べたという気持ちにつながると考えるようにしましょう。

食感的な工夫

温かいものよりも、冷たいものの方が比較的食べやすいと感じられます。冷たくてもおいしく食べられるものを、メニューに取り入れてみましょう。

ミニ情報

目覚めの一杯

朝、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースなどを飲むと、胃を目覚めさせることができます。また、すっぱい食べ物を口に入れると更に効果的です。梅茶やオレンジジュース、ヨーグルトドリンクなど、酸味のあるものは胃液の分泌を促進します。特に、梅干しは唾液の分泌を促進し、胃酸を中和するので、胃もたれしているときには最適です。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

食べることは大切

長期間食事をしないと、腸の粘膜が萎縮^{いしゆく}してしまいます。腸の粘膜が萎縮すると、細菌が腸管粘膜を通過しやすくなり、免疫力が低下すると言われています。

これを防ぐためにも、食べられるときに少しずつでも口から食事をとることは、とても大切なことです。