

2 吐き気・おう吐

吐き気やおう吐は、治療をしたら必ず起こるわけではありません。また、人によってその症状の有無や程度は様々です。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療による吐き気でとても苦しんだ。
- 抗がん剤治療の副作用で激しい吐き気があり何も食べられず、体重が減少し、自分が自分でなくなってきたような毎日だった。
- 抗がん剤でおう吐が1週間くらい続くと、今後の副作用の状態が通院や仕事にどのような影響を与えるかを心配している。
- 抗がん剤治療による吐き気、食欲不振などがとてもつらく病院から抜け出したい気持ちだった。
- 治療で吐き気があり、吐き気止めを飲んでも精神的に吐き気をもよおしてしまい、つらかった。
- 月3回の抗がん剤の副作用で吐き気がひどく、治療をやめようかと思った。
- 抗がん剤の副作用による吐き気と、それに伴う食欲不振が体調をくるわせている。
- 副作用による吐き気が激しく、自分をどうしてよいかわからなくなるほどの状態を経験した。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

吐き気・おう吐は、おう吐 ちゅうすう 中枢 が刺激されて起こります。緊張・不安など精神的な面や、不快なおい・音・味覚などが誘因となることがあります。

「治療＝吐き気やおう吐」というイメージをあまり強くもたず、自分に合う対応策を見つけてみましょう。

工夫のポイント

- 吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる
- 少しずつ数回に分けて食べる
- 胃への負担の少ない食品を選ぶ
- 治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える
- おう吐がある場合、1～2時間食事を控える
- 水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する
- 食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる

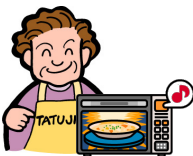
吐き気やおう吐が起こるパターンを知り、「いつ、どのようなときに吐き気やおう吐が生じるのか」に注意し、比較的調子のよいときに食べるようにしましょう。

吐き気やおう吐のパターンと対応策



食事のまえ

食事の前に、レモン水や番茶などでうがいをすると、おう吐の予防になります。



調理しているとき

冷凍保存や惣菜を活用して、調理時間を短縮してみましょう。また、家の人に調理してもらうのもよいでしょう。



食事をしているとき

ゆっくりと食べましょう。また、室温程度の料理を食べましょう。(少し冷ますとにおいが減ります)



食事のあと

食後2時間は仰向けに寝ないようにし、身体を衣類で締め付けないようにして、ゆっくりとくつろぎましょう。

その他にも、自分の吐き気・おう吐のパターンや原因と思われることがあれば、担当医や看護師に相談して対応策を聞いてみましょう。

少しずつ数回に分けて食べる

吐き気があるときは、一度にたくさんのものを飲んだり食べたりせずに、少しずつ何回かに分けて食べるとよいでしょう。サンドイッチやおにぎり、寿司などひと口サイズに小さくして食べることをお勧めします。

また、食べるときには、よくかんでゆっくりと時間をかけて食べることも大切です。

- 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、食べたいときに電子レンジで温めれば、すぐに食べられます。
また、気分のよい時に作り置きしておくともよいでしょう。
- 大きな器にたくさん盛り付けてしまうと、「こんなに残してしまった…」とか「これだけしか食べられなかった…」などと思ってしまうので、少しずつ盛り付け、いろいろな種類を用意してみるのもよいでしょう。



見ためで変わる

同じ量でも、食べやすくなります。



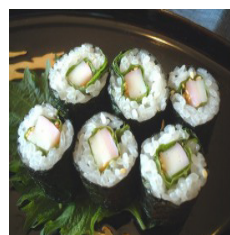
ご飯



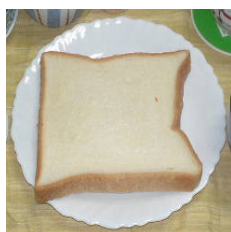
おにぎり



いなり寿司



海苔巻き



パン



サンドイッチ



フレンチトースト



菓子パン

盛り付けで変わる

盛り付け方を工夫してみましょう



同じ量を食べた場合でも…

[1 人 前] : “残した… 食べられなかった…”という印象が、

[小 盛 り] : “食べられた! ほとんど食べられた!”という印象になります。

少量の盛り付けの方が、安心感・満足感が得られます！

胃への負担の少ない食品を選ぶ

胃の中に食べ物が長くとどまっていることで吐き気をもよおしたり、おう吐によって消化・呼吸の動きが低下したりすることがあります。そこで、なるべく胃の中にとどまっている時間が短い食べ物(炭水化物 など)を中心にとり、消化があまりよくない食べ物(繊維の多い野菜・脂質 など)は控え、胃への負担を軽くしましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

主食を変えてみる

米は、炭水化物を多く含んでいますが、炊きあがるときなどのにおいて吐き気を感じることがあります。そんな時は、主食をパンに変えてみましょう。パンは、小麦粉からできていて米と同様に炭水化物を多く含み、調理をしなくてもよいので手軽に食べられます。パンを選ぶときは、なるべくバター(脂質)の使用が少ないものを選ぶとよいでしょう。

また、その他にはスパゲッティ・そうめん・そば・うどんなどもお勧めです。

くだものを利用する

食事だけにとらわれず、くだものも食べてみましょう。くだものの中でも、バナナ・りんご・キウイフルーツ・パイナップルなどは、炭水化物を多く含んでいます。

缶詰で市販されている、桃・みかん・さくらんぼ・パイナップルなどを手軽に利用してみるのもよいでしょう。

シリアル食品を利用する

シリアル食品は、とうもろこし・米・大麦・小麦など炭水化物が多く含まれているものを主原料としていて、器に入れて牛乳や豆乳、ヨーグルトなどをかければすぐに食べることができます。

シリアル食品の中には、特定の栄養分を強化したものもありますので、手軽に利用してみるのもよいでしょう。

控えたほうがよいもの

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ◆ 繊維の多い野菜 | たけのこ・ごぼう・れんこん・ふき |
| ◆ 香りの強いもの | ウド・セリ・にんにく・セロリ |
| ◆ 消化があまりよくないもの | きのこ類・こんにゃく・脂肪の多い肉
など |

治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える

治療時には満腹でも空腹でもよくなく、胃の中に少しものが入っているくらいが、吐き気やおう吐を起こしにくい最もよい状態とされています。

治療当日の食事

- 治療の開始時刻に合わせ、朝食を少なめにとるか、あるいは、朝食は普通にとり昼食を抜くなどの工夫をしましょう。
- 治療後数時間は固形物を食べることを控え、身体を楽にしましょう。
部屋の空気を入れ換えたり、音楽やテレビをみたり、好きなことをしながら気分転換をして、気持ちを落ち着かせましょう。

おう吐がある場合、1～2時間食事を控える

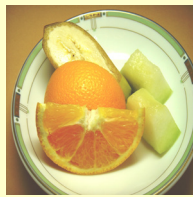
おう吐がある場合、消化管(食道や胃、腸 など)の粘膜が過敏になっていることがありますので、1～2時間食事を控えてみましょう。

患者さんの声

食べ始めるきっかけとなったものは…



ゼリー



フルーツ



シャーベット



ヨーグルト



スープ

この他、レモン水・氷・乳酸菌飲料 など

気分が悪く吐き気があるときは、だれでも食べられないものです。
「吐くのが嫌だから食べない…」「食べると吐いてしまうから食べない…」
と、食べることを自分で否定せず、食べられそうなときに食べればよいと心にゆとりをも
って、食べる気持ちを忘れないことが大切です。

食べるものすべてに栄養があります。
食べられそうなものや、好きなものを
少しずつ食べましょう。



おう吐がある場合、水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する

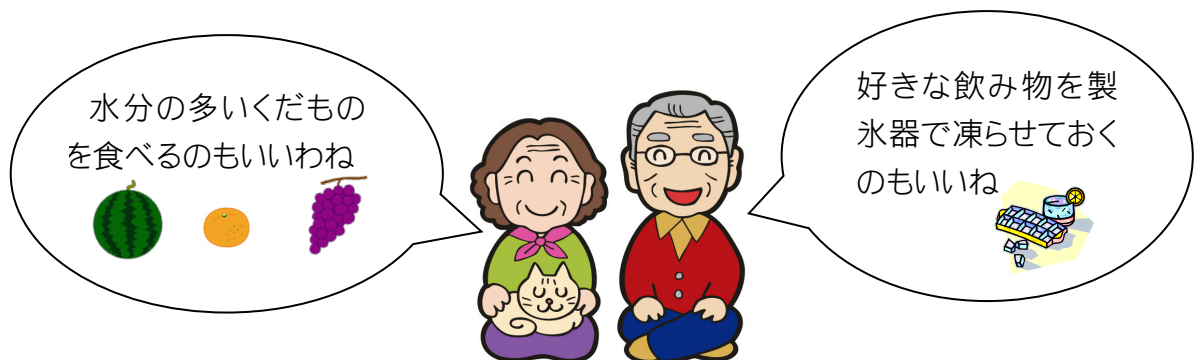
おう吐がある場合、水分と一緒に胃液などに含まれている電解質（カリウム・ナトリウム など）も体外に排出されてしまいます。

多量に水分や電解質が失われると、脱水症状を起こすこともあるので、食事がとれないときやおう吐が続くときは水分をこまめにとりましょう。

水分を上手に補給

< 水分を摂りやすいもの >

清涼飲料水（炭酸飲料・果汁飲料・茶系飲料 など） スポーツ飲料
お茶 水 スープ みそ汁 アイス 栄養バランス飲料



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。

おう吐したときは・・・

- おう吐したときは、吐物を誤って気管に飲み込んだり、窒息を起こしたりしないように顔を横に向けます。また、吐物は速やかに片づけてもらいましょう。
- 意識がはっきりしているときは、うがいをして不快感を軽減しましょう。レモン水や冷たい番茶などを使うと口の中がさっぱりします。

食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気やおう吐は、見た目やにおいなどが原因で起こることもあります。生活環境や調理方法なども、工夫してみましょう。

家・部屋などの生活環境で気になるにおい



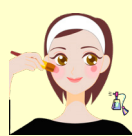
汗



たばこ



芳香剤



化粧・香水



ペット



家庭のゴミ

- 窓を開けて空気を入れ換えたり、音や光の刺激を抑えたりしましょう。
- たばこや香水などにおいの強いものは、できるだけ控えるように家族みんなで協力しましょう。
- 花や芳香剤などの香りも気分によっては気になることもありますので、香りの強いものは控えましょう。

食べ物で気になるにおい



ご飯の
炊けるにおい



魚の生臭さ



具材の種類が
多い煮物

- ご飯の炊けるにおいや粥のにおいなどは、吐き気を増強させることがあるようです。ご飯は冷凍保存して食べるときに電子レンジで温めると、においを抑えることができます。また、どうしても気持ちの悪い状態が続くときには、主食をパンやめんに変えることをお勧めします。
- 魚・野菜の煮物で具材の種類が多いと、においが混ざり合い、吐き気を起こしやすくなります。また、味が薄いものも吐き気を増強させることがあるので、だしを効かせるなど、味をはっきりさせる工夫が必要です。