

## 7 膨満感（満腹感・膨満感）

治療中、胃やお腹のあたりが張った感じや胃のあたりが重い、ほんの2～3口食べたただけでお腹がいっぱいになるなどの、症状を感じることがあります。

### 患者さんの悩み

- 食後、膨満感にも悩まされている。
- 食後の胃の痛みやつっぱりが続き、食べ方が早いのがなおらず気になった。
- お腹がはって苦しく、食欲もでない。

抗がん剤や放射線治療によって、胃や腸の働きが悪くなり、消化ができず効率よく食べ物が通過できなくなり、満腹感・膨満感を感じることがあります。

食卓に変化をつけたり、食事量を気にせず、食べられるときに栄養のあるものをつとてみたりなどの工夫をして、自分に合う対応策を見つけましょう。

※ 腸閉塞・腹水などが、原因となっていることもあります。  
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

## 工夫のポイント

- 少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる
- 炭水化物を中心に食べる
- 脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などは控える

### 少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる

いつもお腹が張った感じがして食事がとれなかったり、少し食べるとお腹がいっぱいになったりしてしまう場合は、消化のよいものでたんぱく質が豊富なものを、少量ずつ食べましょう。また、間食などを利用するのもよいでしょう。

胃や腸の機能が低下しているので、負担が軽くなるように、食材選びと合わせて、細かく刻んだり、やわらかく煮込んだりと、調理方法も工夫しましょう。

#### 調理例

**1** 煮る・蒸す・ゆでる

**2** 焼く・炒める

**3** 揚げる

「煮る・蒸す・ゆでる」  
調理方法が一番消化もよく、胃への負担が少なくなります。

また、材料を細かく刻んだり、焼いたり炒めたりするときの油を少なめにするのもよいでしょう。



#### 参照

「胃の不快感」(P.125～)も合わせてご参照ください。

## 消化がよく、たんぱく質豊富な食材選び

消化吸収がよく、少量でも効率よくエネルギーやたんぱく質を多く含むものを選ぶとよいでしょう。

しかし、膨満感などの症状で食事をたくさんとることができない場合、胃や腸に負担をかける程の量を摂取することは難しいと思いますので、食材選びにあまり神経質になる必要はありません。

### 【食材例】

- 鶏ささみ
- カレイ・かつお・エビ・カニ・しらす・ツナ・かまぼこ
- 豆腐・そば・麩

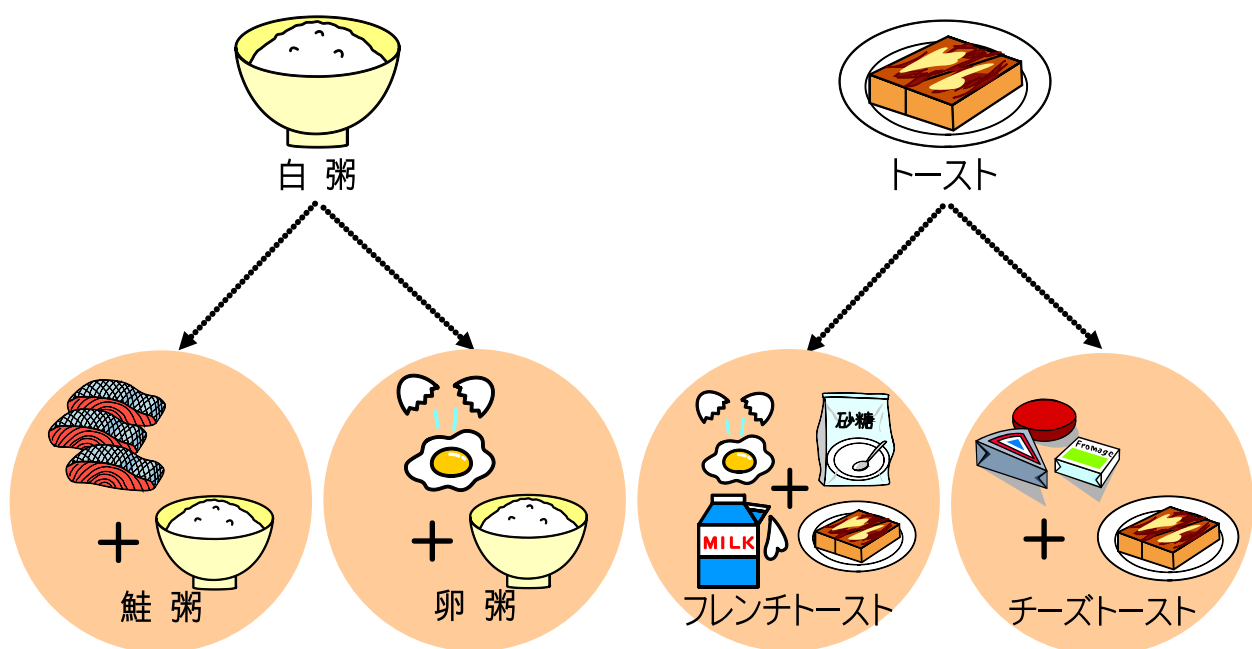
## 消化よく、たんぱく質を上手にとる

ここでは、消化よくたんぱく質をとるための方法を紹介します。

### 主食

#### 白粥やトーストを食べるよりも…

粥やパンなどの主食を少量しか食べることができないときでも、たんぱく質源を加えるように心がけるとよいでしょう。



## 汁物 飲み物

### 飲み物でたんぱく源を・・・

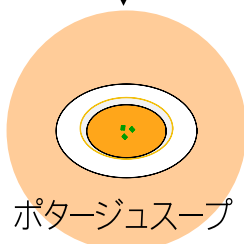
豆腐や野菜、ヨーグルトなどの良質なたんぱく質を汁物や飲み物にすると手軽にとることができます。

すまし汁(とろろ昆布)



みそ汁(豆腐)

コンソメスープ



ポタージュスープ

コーヒー



飲むヨーグルト

## 参照

「ワンポイント:たんぱく質とは？」(P.101)もご参照ください。

## 間食によいもの



アイスクリーム



くだもの



プリン



ハニーレモン



カステラ

## 炭水化物を中心に食べる

炭水化物は、体を動かすためのエネルギーになり、ご飯・パン・スパゲッティ・うどんなど普段からよく食べているものに多く含まれています。また、これらの穀類は、胃や腸への負担も少なく、お勧めのエネルギー源です。

炭水化物を多く含む食品でも、とうもろこし・いも類・豆類・玄米・コーンフレーク・あずき・栗など、控えたほうがよいものもありますので、様子をみながら食べるようにしましょう。

## 炭水化物とは？

### 体を動かすためのエネルギーになる

炭水化物には、人の消化酵素で消化されるものと、消化されないものがあります。

主に、消化吸収されてエネルギー源となるものは「糖質」で、最終的にブドウ糖に分解され、各細胞で利用されます。同様にエネルギー源である、脂質に比べて即効性があるのが特徴です。

また、ブドウ糖は脳や神経系などの唯一のエネルギー源となっています。摂取した糖質は、消化、分解され活動エネルギーとして消費されますが、一部は筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯えられます。

糖質をとらない状態が続くと、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になったり、肌荒れなどを起こしたりすることがあります。また不足分を補うため、体内のたんぱく質を分解してブドウ糖を合成するので、病気に対する抵抗力が弱まり、疲れやすくなることもあります。

炭水化物は、主に…

**穀類・いも類・くだもの** などに多く含まれています。

## 脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などは控える

脂肪はとりすぎると、消化吸収されずに腸に残ってガスが発生します。また、ごぼうや  
いも、豆類などの食物繊維が豊富な食品は、便秘の解消にはよいのですが、ガスが発生  
しやすいので注意しましょう。

### 控えたほうがよいもの

- ◆ 油っぽい料理
  - ◆ ガスが発生しやすいもの
- 揚げ物・うなぎの蒲焼き  
ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・  
とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・豆類・栗・  
いも類・きのこ類・にんにく・  
炭酸飲料・香辛料・アルコール・  
カフェイン飲料・牛乳・ガム  
など

## プラスワン+1

いらいらしたり、急いで食べたりすると、たくさん空気を飲み込んでしまいます。食事  
をする場所や環境を工夫し、ゆっくりと食事をするようにしてみたり、友人や家族と一  
緒に食べてみたりするのもよいでしょう。

また、一人で食べるときには、ラジオを聴いたりテレビをつけたりする方がよい場合  
もあります。



体調もよく、可能であるようならば、食事の前に少し歩いてみるのもよいでしょう。空  
腹感がほんの少し出てくるかもしれません。散歩や体操をするなど体を動かすことで  
気分が変わったり、食欲が出たり、腸の動きがよくなったりすることもあります。

外に出ることが難しいときは、無理をせず、家の中で少し動いてみるのもよいでしょう。

