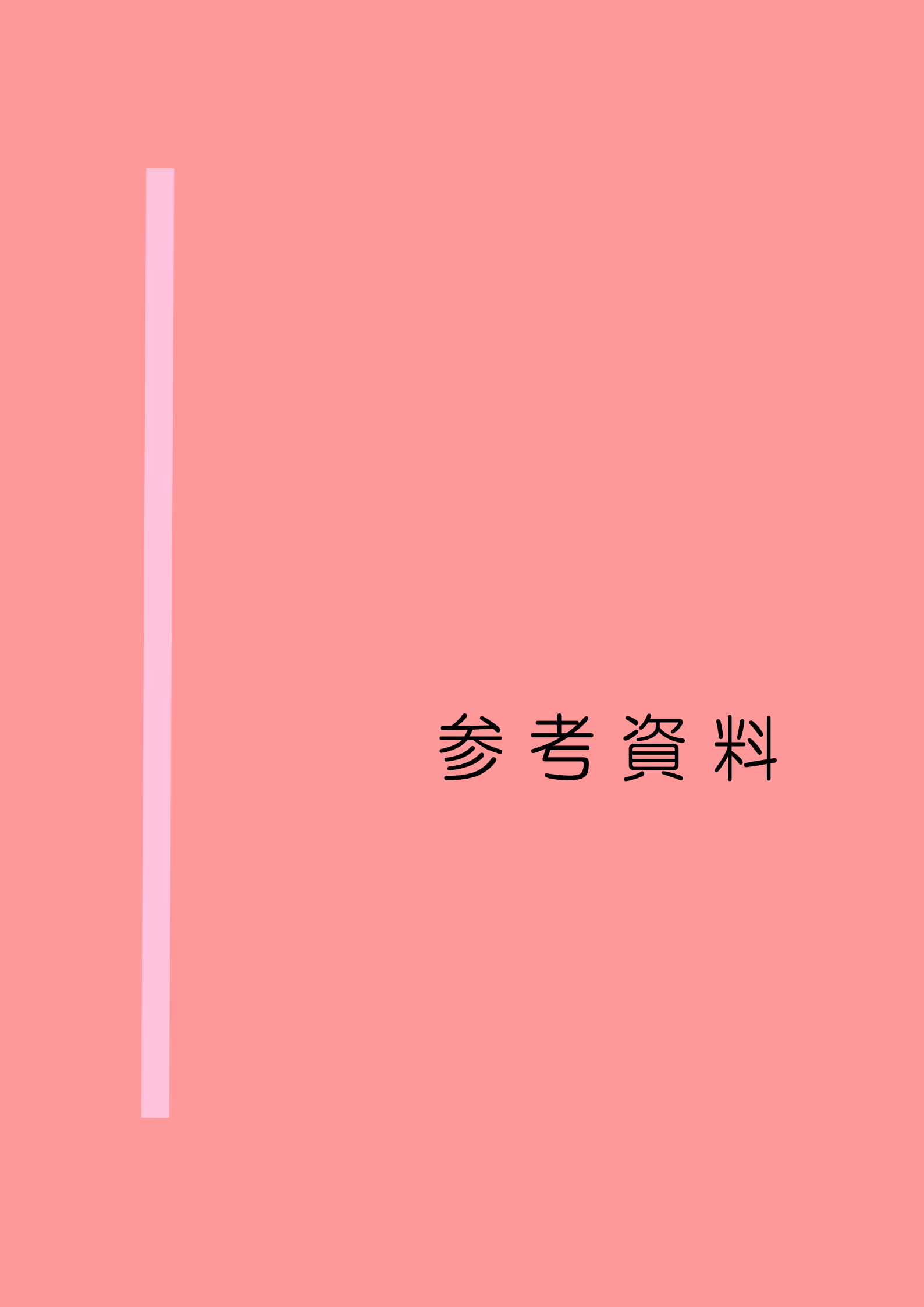
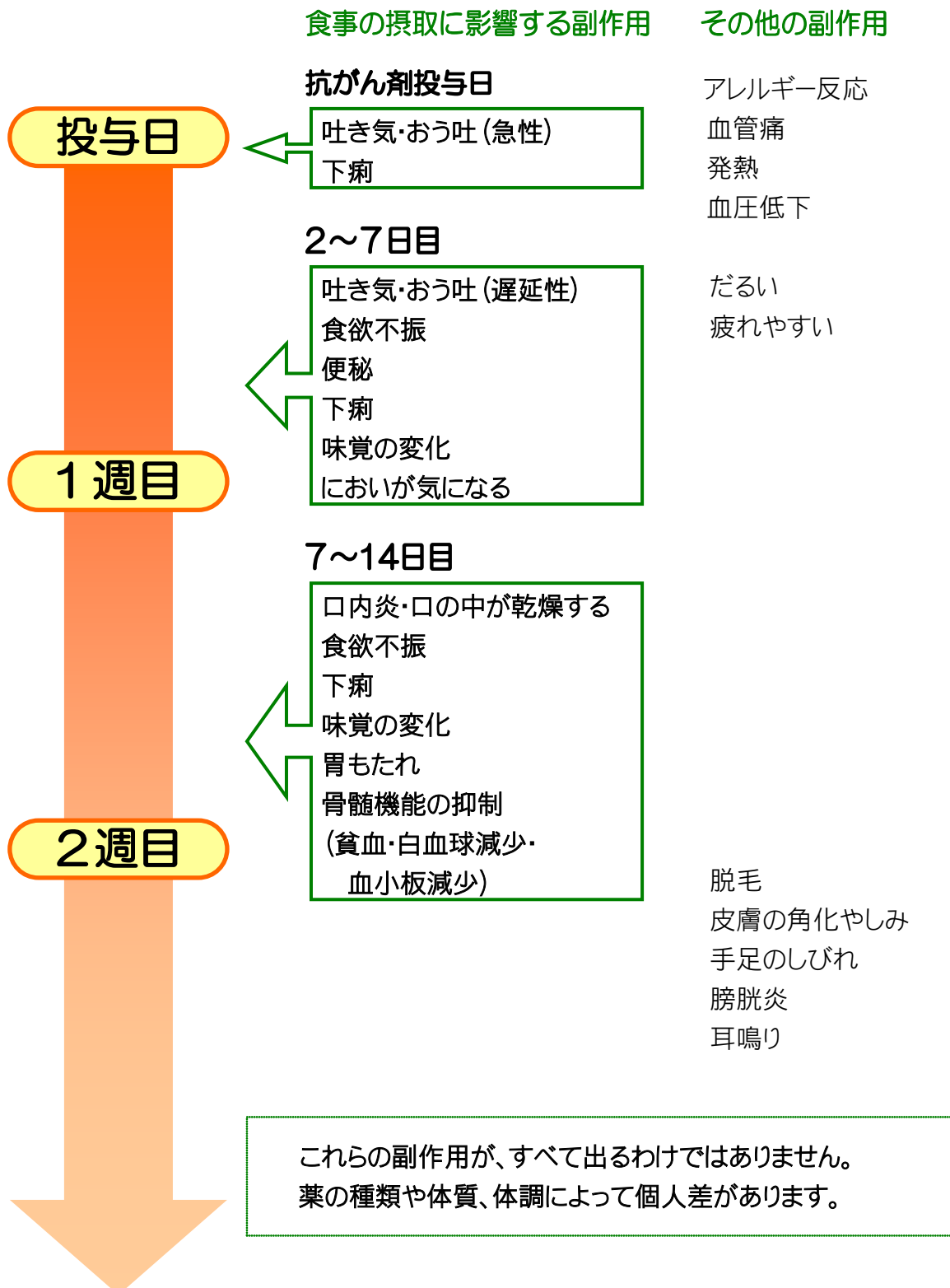




参 考 資 料

抗がん剤治療の副作用とその出現時期

気になる副作用もだんだんと緩和されますので、よく理解して対処しましょう。
また、最近は副作用への対処が進んでいるので、安心して治療を受けましょう。



治療中の食生活

まず、治療に伴う体調の変化をよく知ることが大切です。治療開始前や治療時の体調で多少の変化はありますが、同じ患者さんが同じ治療をする場合には、だいたい副作用も同じような時期に同じようなものが出てきます。

体調の変化を知るための一つの方法はメモや日記(記録)をつけることです。

<記録例>

週		1週目						2週目	
月/日		9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	...	9/26	9/27
抗がん剤治療の経過		投与	1日目	2日目	3日目	4日目	...	7日目	8日目
薬の服用		○	○			○	...		
副作用	食欲不振			○	○		...		
	吐き気・おう吐		○	◎			...		
	便秘					○	...		
	下痢						...		
	その他			頭痛			...		
メモ		第1クール	吐き気止めを飲んだ	吐き気がつらい	リンゴを食べた	下剤を飲んだ		カレーが食べたい	2食食べた

無理をしない

少しずつ頑張ってみる

メモの欄に、「こういう方法が楽だった」「食事の状態」などを記録するとよいでしょう。

<例>

7日目から少しずつ食べたいものがでてきた

卵料理は、目玉焼きはだめだけれど、炒り卵は食べられる など

自分が“○○なら食べられそう”、“ちょっと食べてみようかな”と感じた時期からは少しずつ頑張ってみようようにしましょう。

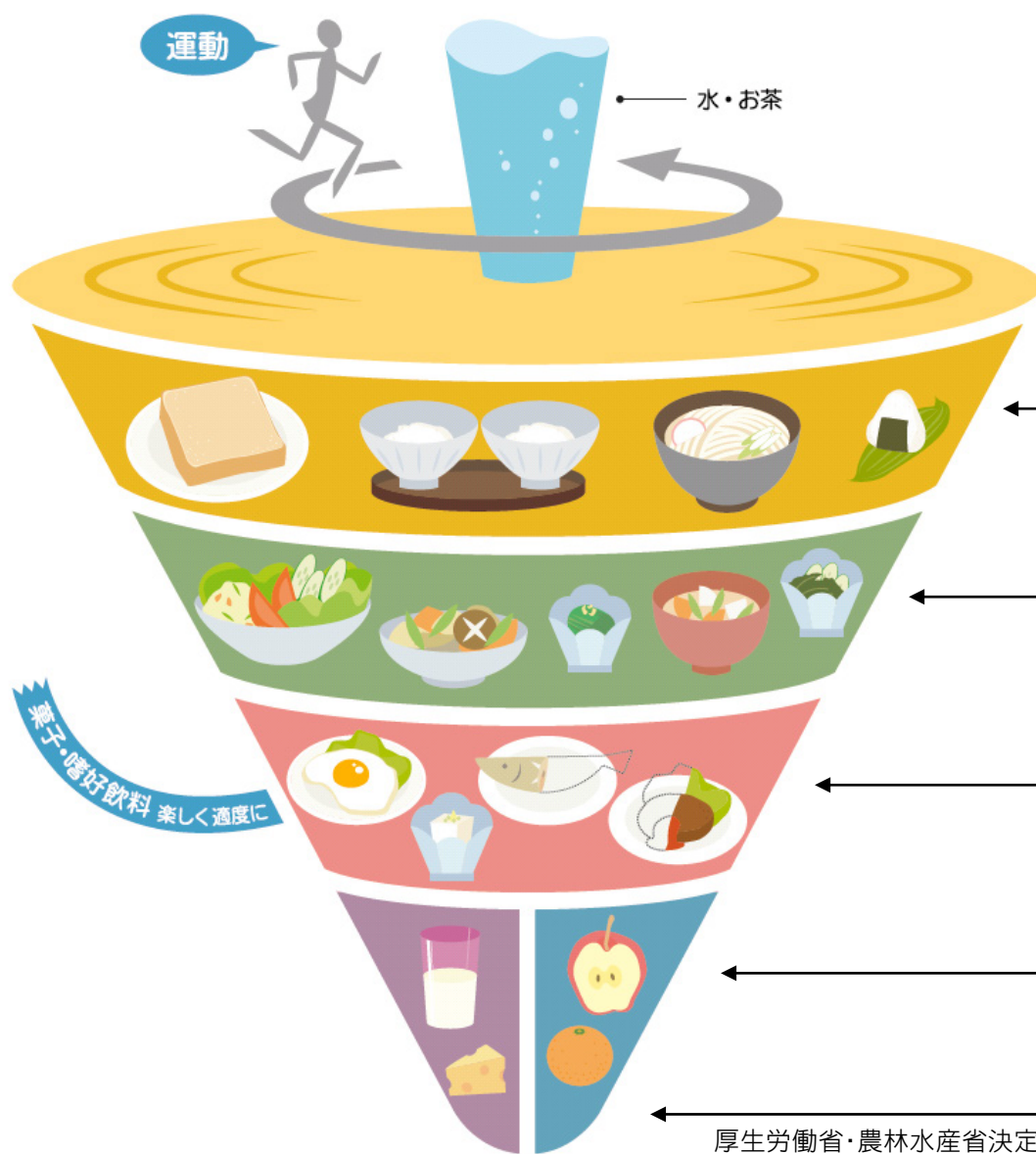
その時期を覚えておき、次回からの治療の参考にしましょう。

このように記録をとると、2回目以降からの治療の対応の参考にすることができます。

治療後の食生活

治療後は体力の回復や健康維持の時期です。この時期は、適切な栄養と運動が大切です。身体を動かしたり、食べられそうなものを食べたりしてみましょう。

食事バランスガイド



食生活のコマを活用しよう！

上のコマは、食事と運動のバランスを表しています。規則ただしくコマが回転するには、適切な食事のバランスと継続的な運動が重要です。

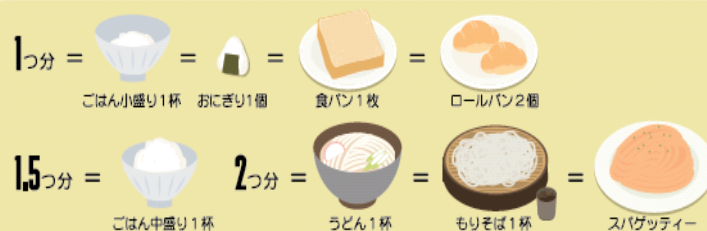
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 **主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



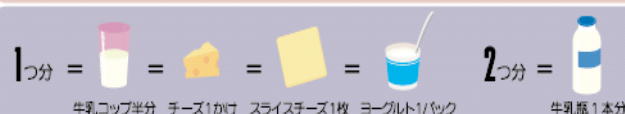
5~6 **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度



※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しい内容については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>