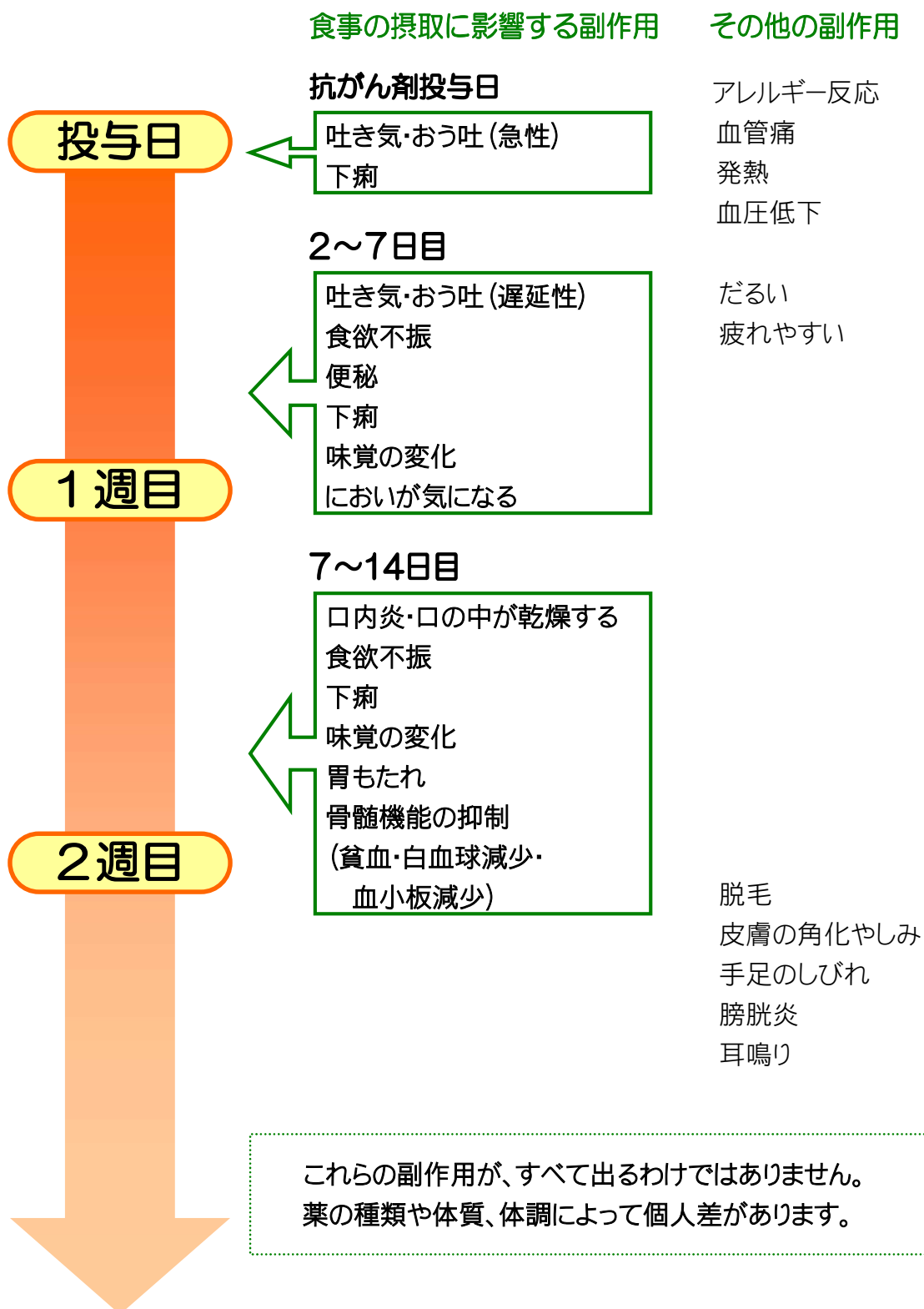




參考資料

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きているので、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。

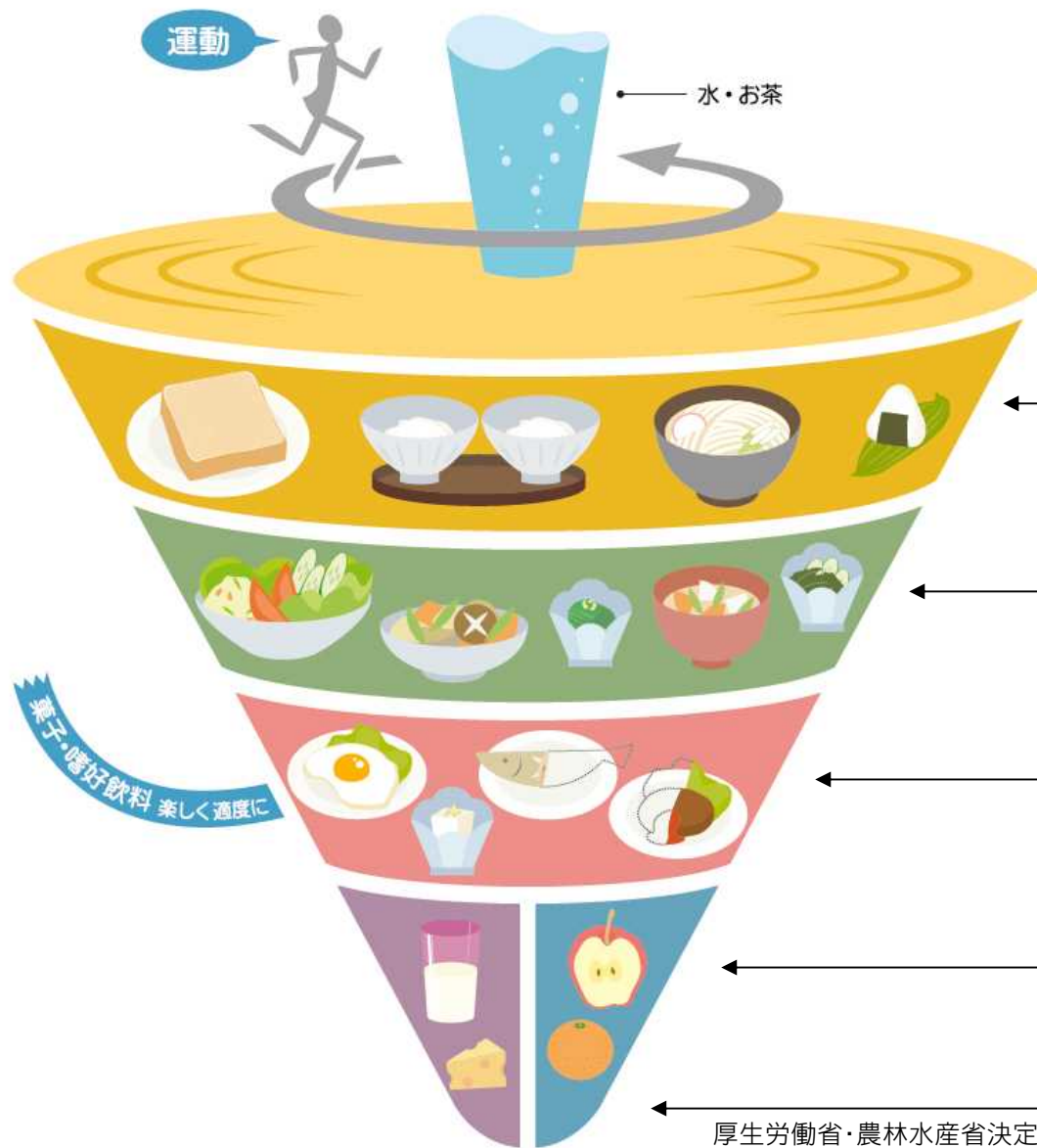
その時期を覚えておき、次回からの治療の参考にしましょう。

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
<p>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</p>	<p>1つ分 = = = = = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 = = 2つ分 = = = = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ</p>
<p>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</p>	<p>1つ分 = = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たくさん 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー</p> <p>2つ分 = = = = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</p>
<p>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</p>	<p>1つ分 = = = = 2つ分 = = = = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身</p> <p>3つ分 = = = = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ</p>
<p>2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = = = = = 2つ分 = = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグurt1/1パック 牛乳瓶1本分</p>
<p>2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = = = = = = = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個</p>

※ 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>

静岡がんセンター患者図書館にある がんにかかった後の食事に関する本

注意)ここに掲載している本は、静岡がんセンターの患者図書館にある本を、参考例としてあげています。これらの本を静岡がんセンターが推薦しているというわけではありません。

※著者紹介は本が出版された当時のものです。

がんになった後の食事			
書名	「がん」になってからの食事と運動 米国対がん協会の最新ガイドライン		
著者名	米国対がん協会著 村木美紀子 (翻訳家・薬剤師) 訳 坪野吉孝 (山形さくら町病院精神科・早稲田大学大学院客員教授・医学博士) 監訳・解説		
出版社	法研	出版年	2013年6月
内容	米国対がん協会の「がん生存者のためのガイドライン(第4版)」を翻訳したものの。栄養と運動の指針。		

病気全般と食事			
書名	病気の人への食事ケア 病態別食欲増進のポイント		
著者名	福生吉裕 ((財) 博慈会老人病研究所所長・日本医科大学付属四病院栄養士)		
出版社	プリメド社	出版年	2003年2月
内容	高齢者や長期療養中の方でもおいしく食べられるよう、種々の病気ごとに、その病気に対する食事のすすめ方や食材の選び方や調理方法などを解説している。		

抗がん剤・放射線治療と食事、症状への対処			
書名	症状で選ぶ！ がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう		
著者名	山口 建（静岡県立静岡がんセンター総長）監修・著 静岡県立静岡がんセンター編 日本大学短期大学部食物栄養学科編		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2013年5月
内容	簡単でおいしい食事の工夫、症状別・生活と食事の工夫についてわかりやすく説明されている。がん治療で食事が摂りにくい時の参考になる。		
書名	抗がん剤治療中の生活ケア BOOK 副作用の症状別に引けるアドバイスと注意点		
著者名	中川靖章（日本赤十字社医療センター化学療法科部長）監修		
出版社	実業之日本社	出版年	2013年8月
内容	化学療法を受ける際の心構えや症状別対象法、日常生活のアドバイスなどについて記載されている。		
書名	徹底ガイド 口腔ケア Q&A すべての医療従事者・介護者のために		
著者名	吉田和市（神奈川歯科大学学生体管理医学講座麻酔科学教授）		
出版社	総合医学社	出版年	2009年5月
内容	口腔ケアの目的や口腔細菌などの口腔ケアの基礎知識や疾患・病態別の口腔ケア、口腔ケアのグッズや薬剤などについて Q&A 方式で解説。写真や図表を多用している。		
書名	やさしい味覚障害の自己管理		
著者名	池田 稔（日本大学医学部耳鼻咽喉・頭頸部外科学教授）編		
出版社	医薬ジャーナル社	出版年	2009年6月
内容	味覚障害の原因や診断、治療法、自己管理の方法などについてイラストや図表などを多用しわかりやすく説明。抗がん剤治療や放射線治療による味覚障害についても説明されている。		

胃や腸の手術後の食事 (1)			
書名	胃手術後の100日レシピ 退院後の食事プラン		
著者名	青木照明 (東京慈恵医科大学客員教授・医学博士) 監修 加藤チイ (実践女子短期大学准教授・管理栄養士・女子栄養大学非常勤講師) 栄養指導・レシピ作成 斉藤君江 (女子栄養大学障害学習講師・料理研究家) 料理作成		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2010年3月
内容	胃の手術後、退院直後から100日後のメニューの紹介と経過に合わせた食生活の観点から、何に気を付ける必要があるのかがわかる。		
書名	大腸がん手術後の100日レシピ 退院後の食事プラン		
著者名	森谷宜皓 (独立行政法人国立がん研究センター中央病院下部消化管外科長・医学博士) 医療解説 桑原節子 (独立行政法人国立がん研究センター中央病院栄養管理室長・管理栄養士) 栄養指導 重野佐和子 (料理研究家) レシピ, 料理作成		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2010年10月
内容	大腸がんの手術をして退院後から100日間の食事プランのレシピ集。治療後の過ごし方のアドバイスについても解説されている。		
書名	食べやすく無理なく回復をはかれる 胃・腸を切った人のおいしい特効メニュー 自分の好みで組み合わせ自由		
著者名	吉田美香 (管理栄養士・糖尿病療養指導士)		
出版社	主婦の友社	出版年	2008年5月
内容	胃や腸の手術の影響や毎日の食事についてのポイント、主菜と副菜別に手術後1～2か月、手術後2～3か月、手術後3か月以降の時期別のレシピが紹介されている。		

胃や腸の手術後の食事 (2)			
書名	きょうも、おいしくー大腸がん術後の体験談&レシピ		
著者名	Rico (フードコーディネーター)		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2005年5月
内容	大腸がん手術を経験したフードコーディネーターがおなかにやさしいレシピを紹介している。便秘、下痢対策にも役立つ。		
書名	胃手術後の人の朝昼夕献立カレンダー 改訂新版		
著者名	香川 芳子 (女子栄養大学学長) 監修		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2003年7月
内容	胃の手術を受けた人の退院直後の5回食から4回食まで回復の段階に合わせて献立を具体的にわかり易く紹介している。		
書名	胃腸を手術したあとのらくらくレシピ おいしさいっぱい食事療法		
著者名	酒井義浩 (東邦大学大橋病院消化器内科教授) 植木もも子 (管理栄養士)		
出版社	法研	出版年	2004年7月
内容	手術後の胃腸をいたわり、大切な栄養を効率よく補うレシピを「和食」「洋食」「中華」「エスニック」の4種類の料理の中から選べるように構成。レシピ以外に病気や注意すべきに日常生活のポイントなど、解説されている。		
書名	おいしく食べて治す胃を切った人の食事		
著者名	主婦の友社編 羽生富士夫 (東京女子医科大学名誉教授) 監修 喜多村陽一 (東京女子医科大学助教授) 監修 池上保子 (管理栄養士) 監修		
出版社	主婦の友社	出版年	2003年2月
内容	胃切除後の時期にあわせた食事内容を紹介。また、胃切除後に注意しておきたいことなども解説している。		

胃や腸の手術後の食事 (3)			
書名	胃を切った人の毎日の食事献立		
著者名	関谷祐之 (日本赤十字社医療センター健診部) 監修 秋山里美 (管理栄養士)		
出版社	主婦の友社	出版年	2002年5月
内容	消化のよいおかずを中心にした毎日の主菜と栄養を補い、献立に変化をつける副菜のカード式の献立集。2万7000とおりの献立の組み合わせをつくることができる。		
書名	毎日おいしく食べる!胃を切った人のための食事		
著者名	比企直樹 (がん研究会病院消化器外科・上部消化管外科管理部門副部長・栄養管理部部长)		
出版社	ナツメ社	出版年	2013年3月
内容	退院して3か月までと退院してから3か月からの食事のすすめ方とそれぞれのレシピがわかる。		
書名	胃・腸手術後の人の食卓		
著者名	林田康男 監修		
出版社	保健同人社	出版年	2000年11月
内容	胃・腸手術後の後遺症状とその改善方法について詳しく解説するとともに、無理なく通常の生活に戻れるよう、簡単でおいしいメニューを多数ご紹介している。		
書名	胃腸手術後の人の食事		
著者名	病態:河村一太 (社会保険蒲田総合病院名誉院長) 栄養指導:吉田千恵子 (東京都立広尾看護専門学校講師) 調理:小川久恵 (女子栄養大学短期大学部教授)		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2005年3月
内容	消化器手術後の病態と治療、術後の食事の進め方、食品の選び方、症状別の悩み対策の解説から、具体的に1日献立、一品料理が紹介されている。		

胃や腸の手術後の食事 (4)			
書名	胃・腸の手術後の食事療法		
著者名	織田敏次編		
出版社	同文書院	出版年	1995年10月
内容	胃・腸の構造、手術の種類、食事に関連した術後に気をつけたい後遺症の食事療法や実際の体調に合わせた献立が多く紹介されている。		

がん術後の食事 (1)			
書名	がん術後の人の食事		
著者名	病態: 太田博俊 (要町病院附属太田記念消化器がんセンター長) 栄養指導: 伊吹 幸 (元・癌研究会附属病院栄養科) 調理: 小川久恵 (女子栄養大学短期大学部教授)		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2005年3月
内容	四群点数法に基づく手術後の食事についての献立例、そのレシピの紹介と、消化器がんの病理・病態と手術、術後の食事の基本的な考え方がわかる。		
書名	食道がん 術前・術後の100日レシピ 回復までの食事プラン		
著者名	外村修一 (国立がん研究センター中央病院消化管腫瘍科食道外科) 医療解説 松原弘樹 (国立がん研究センター中央病院栄養管理室) 栄養指導 小菅陽子 (料理研究家) レシピ・料理作成		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2011年3月
内容	食道がんの手術前から退院後の100日間の食事プランのレシピ集。食道がんの治療法についても解説されている。		

がん術後の食事 (2)			
書名	子宮・卵巣がん手術後の100日レシピ 退院後の食事プラン		
著者名	加藤友康 (国立がん研究センター中央病院婦人腫瘍科病棟医長・医学博士) 医療解説 桑野節子 (国立がん研究センター中央病院栄養管理室長・管理栄養士) 栄養指導 岩崎啓子 (料理研究家・管理栄養士) レシピ・料理作成		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2010年12月
内容	子宮・卵巣がんの手術して退院後から100日間の食事プランのレシピ集。治療後の過ごし方のアドバイスについても解説されている。		

かんだり、のみこむのが難しい場合の食事など (1)			
書名	テクニック図解 かむ・飲み込むが難しい人の食事		
著者名	藤谷順子 (国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科医長・医学博士)		
出版社	講談社	出版年	2011年12月
内容	かむ・飲み込むが困難な人の見た目も良く、簡単に作れるレシピを紹介。		
書名	絵で見てわかる かみやすい飲み込みやすい食事のくふう		
著者名	山田晴子 (栄養士) 食事指導		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2010年9月
内容	主食、汁物、主菜、副菜、間食、飲み物などをかみやすくしたり、飲み込みやすくする工夫、コツについてわかりやすく解説されている。		

かんだり、のみこむのが難しい場合の食事など(2)			
書名	摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために 第1巻 総合編		
著者名	西尾正輝 (新潟医療福祉大学言語聴覚学科准教授・医学博士)		
出版社	インテルナ出版	出版年	2008年1月
内容	摂食・嚥下のメカニズム、障害が疑われる症状や原因疾患、治療や訓練方法やケア商品の紹介などわかりやすく説明されている。		
書名	かむのみこむが困難な人の食事 改訂新版		
著者名	山田晴子 (日本歯科大学歯学部付属病院総合診療科講師) 監修・食事指導 菊谷 武 (日本歯科大学口腔介護・リハビリテーションセンター、センター長) 歯科指導 赤堀博美 (管理栄養士) 料理指導		
出版社	女子栄養大学出版部	出版年	2004年7月
内容	「むせやすい」「むせることがある」「かみにくい」「少しかみにくい」の4段階の症状別に料理が紹介されている。また、飲み込みやすくするテクニック、食器・食具の選び方などのアドバイスも記述されている。		
書名	おうちでできるえんげ食		
著者名	ニュートリ株式会社編集・技術協力 板垣卓美 (埼玉県総合リハビリテーションセンター) 解説		
出版社	エス・エム・エス	出版年	2013年11月
内容	嚥下しやすいようにした食事のレシピと嚥下の機能や嚥下食について解説している。		