

がん治療と食事

がん治療を受ける方の多くが、副作用による食事の悩みを感じます。「食べたいと思って用意したものが、いざ目の前になると食べられない」「口にいられてみると思っていた味と違って食べられなかった」ということや、食事を作る方が治療中の場合、味覚変化によっていつもと違う味付けになり、家族に指摘されるということもあります。これらの症状は、患者さんのわがままや気まぐれでもなく、病気や治療の影響によるものです。治療の種類や患者さん自身の感じ方によっても違いますが、治療 2~3 日後から食欲不振や吐き気などの症状が出はじめ、7~10 日前後で回復してきます。味覚異常は比較的長く続きますが治療が落ち着くと回復してきます。下記に食欲がないときの食事の考え方と工夫をご紹介します。

- ① 一度に少ししか食べられないときは、食べられそうなものを、食べたいタイミングで摂るのがおすすめです。下の「簡単に食べられるものの例」は、これまで患者さんに教えて頂いた食べやすいものの一例です。
1~2 種類のものしか食べられないときは、それだけを食べて続けても問題ありません。体調が回復したら、肉や魚、卵などのたんぱく質を多く含む食品や野菜類なども食べるようにしましょう。

—簡単に食べられるものの例（エネルギーが多く、食べやすいもの）—



うどん 1杯
450kcal



ヨーグルト 1個
65kcal



チーズ 1切
80kcal



バナナ 1本
80kcal



カステラ 1切
160kcal



焼き餅 1個
120kcal



アイスクリーム 1個
200kcal



サンドウィッチ
200-300kcal



あんぱん 1個
230kcal



おにぎり 1個
150kcal

- ② 治療中の方が食事を作る際は、家族に味見をお願いしたり、調子がよいときに「いつもの味」の調味料をメモしておく、市販の合わせ調味料やレトルトを使用するなどの対応もあります。
- ④ 少量でバランスよく栄養がとれる濃厚流動食品も市販されています。食事が食べられないときの代りとして常備しておくのもおすすめです。



メイバランス mini カップ



カロリーメイトゼリー

文責 管理栄養士 永井早希

お知らせ

・みなみ QOL 研究会 **がん患者の「その人らしさ」をみんなで考えよう「在宅緩和ケアについて」**

場所: 講堂棟 2階 講堂1

日時: 平成 30年 1月 16日(火)、平成 30年 2月 15日(木) 17:15~21:00 (できれば2回とも参加できる方)

・**第24回 南横浜緩和医療講演会**

場所: ウィリング横浜 (上大岡)

日時: 平成 30年 1月 18日(木) 18:45~21:00