



西新潟中央病院

NST NEWS 第76号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2020年9月1日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

NSTミニレクチャー第49回 ～ がん治療と食事 ～

がん患者さんの中で、特に抗がん剤治療や放射線治療を受けている患者さんは「吐き気があって食べられない」、「味がしない」、「食事のにおいで気持ち悪くなる」など様々な訴えが聞かれます。このような症状がある時、私たちはどのような対応ができるのでしょうか？今回は、がん治療中の患者さんの食事の摂り方についてです。

◎がん患者さんの食に影響を与える5つの要因

患者さんの心の動き、がんの存在、抗がん剤、放射線、手術があります。これらの要因は、脳では食欲中枢、嘔吐中枢、味覚、嗅覚などに異常が起き、身体では、消化管、肝臓、膵臓などの内臓への副作用が食事に影響を及ぼします。



◎抗がん剤と放射線治療による主な症状と対策

食欲不振：全身がだるく、食欲がない。何を食べてもおいしくない。食べなければと思うつらい。

【対策】 食べられそうなものをいつでも食べられるよう用意する。盛り付け（量や彩り）を工夫する。
消化が良く栄養価の高い食品を選ぶ。

吐き気・嘔吐：胃がむかむかする。食べようとするとうき気がする。料理のにおいで吐き気がする。
嘔吐したことを思い出し気分が悪くなる。

【対策】 嘔吐したら1～2時間食事を控える。1食の量を少なくし、分割食にする。

症状が出るタイミングを外して食べる。消化の良い食品を選ぶ。治療前に軽く食べ、治療後は数時間、固形物を摂らない。

味覚の変化：何を食べても甘い。味がしない。砂をかんでいるよう。塩や醤油が苦い。金属のような味がする。すべてがしょっぱい。薬の味がする。

【対策】 唾液の分泌を促すよう飴をなめる。うがいをよくする。味蕾の新陳代謝に必要な亜鉛を積極的に摂る。酸味や香辛料、香味野菜などで味にアクセントをつける。

嗅覚の変化：洗剤や生ごみなど、いろいろなにおいが気になる。においも味も分からなくなり調理ができない。煮物や肉・魚料理のにおいで吐き気が起こる。

【対策】 不快感をもよおすにおいをチェックして、身の回りから遠ざける。加熱調理を控え、冷たい料理を中心にする。温かい料理はさましてにおいがすくなくなってから食べる。

口内炎・乾燥：口の中が渇く。口の中がねばつく。のどがつかえて飲み込めない。食べ物がパサパサして食べにくい。

【対策】 口の中を清潔に保ち、うがいや歯磨きを頻繁にする。食事に汁物や飲み物を添える。
酸味や辛味、濃い塩漬けや甘み、熱い料理を控える。

上記の症状はごく一部で、患者さん個々で症状は異なります。対応に限界があることもありますが、患者さんの治療面・精神面に寄り添い対応していくことが求められます。

《文責：栄養管理室 松本健太》