



“がん”について知ってほしいこと
～5つのワークショップ～

化学療法中の食事



堺市立総合医療センター
管理栄養士 林 美幸



栄養ってなんだろう？

★ 低栄養について

- ・ 低栄養ってどういう状態？
- ・ がん患者さんの低栄養
- ・ 低栄養と言われたら
- ・ 低栄養のセルフチェック

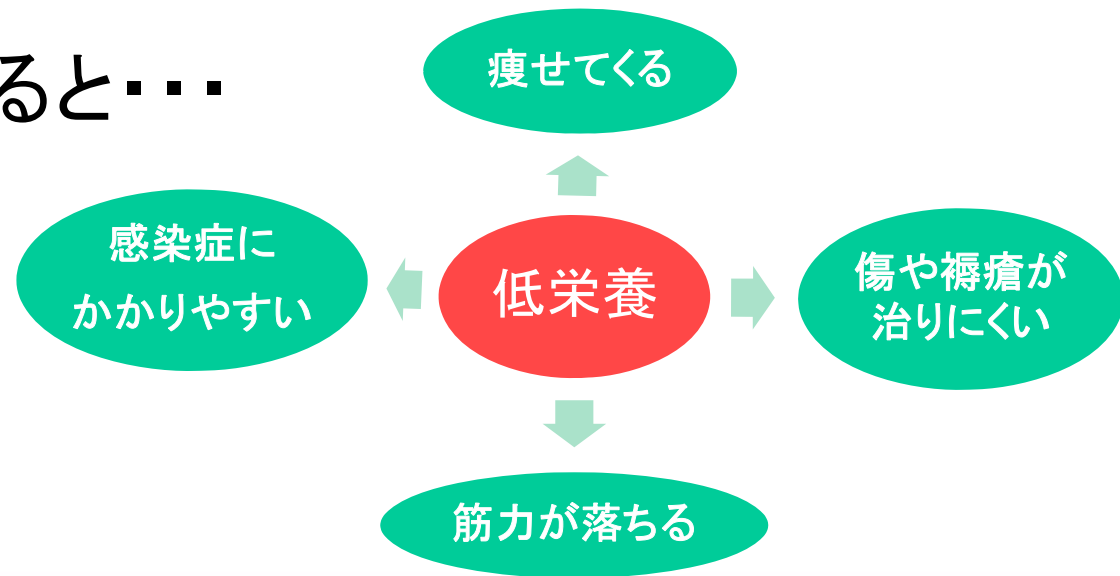


低栄養ってどういう状態？

低栄養とは・・・

エネルギーやたんぱく質が欠乏した状態。
健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素
が足りない状態。

低栄養になると・・・





がん患者さんの低栄養

どのような場合に低栄養が起きるのでしょうか？

- 消化管狭窄（腫瘍などのために消化管の通りが悪くなる）
- 食欲不振
- 味覚異常
- 消化管術後
- 過度な食事制限

など…

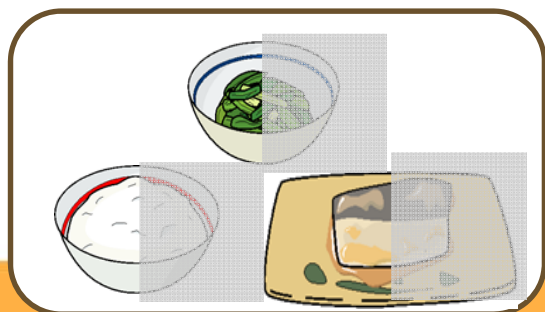


低栄養と言われたら・・・

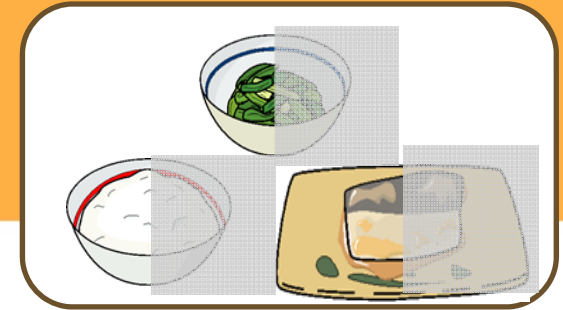
あなたはどちらのタイプ？

①とにかく食欲がなく普段の半分程度しか食べられない

②食欲不振・味覚異常などで食べられる食品が限られている



低栄養と言われたら・・・



①とにかく食欲がなく普段の半分程度しか食べられない

→食事の全体量が不足しており、エネルギーとたんぱく質のどちらも不足していることが考えられます。

エネルギー源になるものを優先的に食べましょう。
食事は3回にこだわらず、数回に分けて食べるのも良いです。

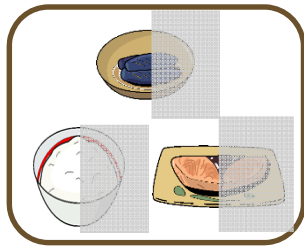
食事で十分な栄養がとれない場合や固形物が食べにくい場合は栄養剤や栄養補助食品の利用して不足分の栄養を補う方法もあります。



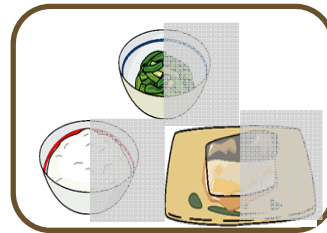
たとえば…

食事の量が限られる場合..

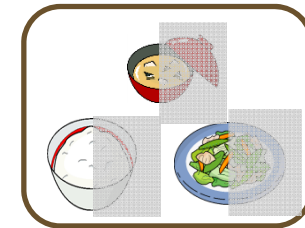
組合せ例



朝食



昼食



夕食



間食

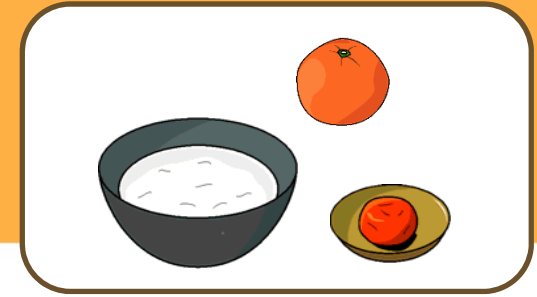


間食



バナナや一口サイズのおにぎりもおすすすめです

低栄養と言われたら・・・



②食欲不振・味覚異常などで食べられる食品が限られている

→食欲不振時には喉越しの良い食品を好む方が多いです。粥、うどん、果物などが好まれます。逆にたんぱく質の供給源である主菜、なかでも肉類が食べにくいと訴える方が多いです。

肉が食べにくい場合は、肉の代わりに豆腐や茶碗蒸しなど食べやすい主菜を加えるようにしましょう。チーズ、ヨーグルトなどにもたんぱく質は含まれるので、食事でたんぱく質をとりにくい場合は間食に加えてもよいでしょう。

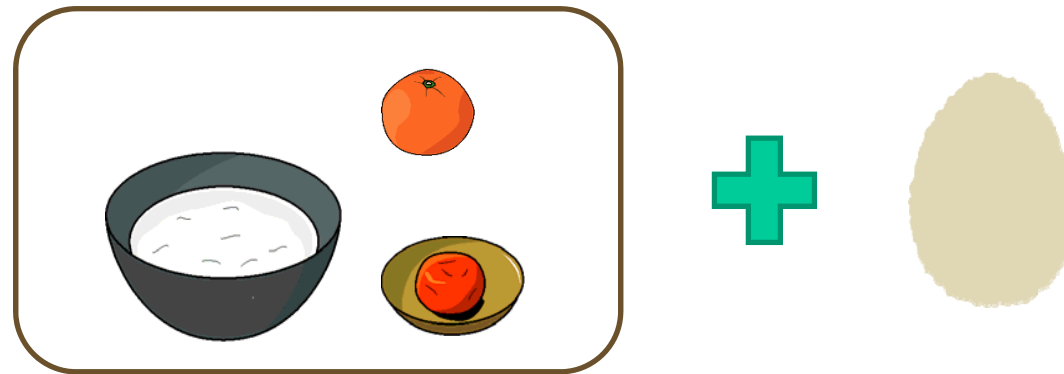




たとえば…

味覚異常などで、食べられる食品が限られる
場合…

組合せ例



卵をプラスして卵粥に



味覚障害があるとき

①味覚異常があるときには、**はっきりした味、濃い味付け、ゆずやレモン、カレーなどの香辛料を使うと食べやすい**こともあるようです

味覚異常があるとき、どんな味が食べやすいかは個人差が大きいですから、食べやすいメニューをさがしてみましよう

②**口の中を潤しましよ**う

口の中が乾いた状態では味を感じにくくなります。うがいをしたり、水を補給したりして**口の中が潤った状態**にしましよ

③**症状に合わせて味を調整してみま**しよ

甘味を強く感じる場合は甘さをひかえる、味を強く感じるときは薄味にする、など**症状に合わせて調節**してみましよ



★ミニコラム

ご存じですか？ ～栄養剤の種類～

一般に栄養剤と呼ばれるものは、
医薬品と食品の2種類に分類されます。

医薬品タイプ

特徴

- ・医師の処方を受けて利用する
- ・保険適応となるため食品タイプに比べて安価なことが多い



食品タイプ

特徴

- ・患者さん個人で購入
- ・栄養補助食品ともよばれる
- ・たくさんの種類があり、様々なフレーバーがある





低栄養のセルフチェック



★体重の変化をみてみましょう

1か月で5%以上の体重減少がある などが目安
(体重50kgの人だと1か月で2.5kgの体重減少)

* 浮腫(むくみ)がある場合には体重では評価が難しいので注意が必要です。



普段から体重の測定を習慣にしておきましょう



ご清聴ありがとうございました



下痢があるとき

①失われる水分を補給しましょう

常温の水を少量ずつこまめにとりましょう。

②失われる電解質を補いましょう

イオン飲料には水分とナトリウムやカリウムなどの電解質が含まれます。また、カリウムは果物や野菜にも多く含まれます。

③食欲が出てきたら、まずエネルギー源となるおかゆやうどんなどの主食をとりましょう

④低脂肪・高たんぱく質の食事を心がけましょう

胃腸に負担をかける脂肪は控えめに。傷ついた粘膜を修復するためにも、たんぱく質が豊富な食品をたべましょう。豆腐や白身魚などは低脂肪・高たんぱく質食品の代表です。



便秘があるとき

① まずはしっかり食事を食べましょう

食事の量が減っていると便の量が減ってしまい排泄が難しくなることもあります。また、食事の量の減少に伴い水分の摂取量が減少することで便が硬くなってしまいます。

② 食物繊維を多く含んだ食品を食べましょう

野菜やきのこ類など食物繊維を十分とると便秘を予防できます。食欲不振があつて食物繊維がとりにくいときには、赤飯、そば、ライ麦パンなどの穀類や豆を利用するととりやすくなります。

③ 水分不足にも気をつけて

食事量が減っていると、食事に含まれる水分の摂取量も減ってしまいます。また高齢者ではのどの渇きを感じにくくなる傾向があるため注意が必要です。