



膵がん教室ニュース

「食事」

第2号 2022年3月

食欲が無い時の食事の工夫

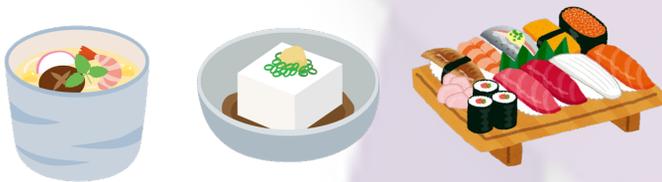
「しっかり食べなきゃ」とは思いつつも、なかなか食べる意欲が湧かない時があります。このようなときには、栄養バランスを考えたりやエネルギーをたくさん摂るといよりは食べられそうなものを口に入れてみませんか。例えば、アイスクリームやゼリー・果物のように、冷たくてさっぱりしたものを試していただくのが良いかもしれません。



甘いものを食べたくない場合、柚子や生姜、梅などの風味をかかせた和え物や汁物が食べ易いかもしれません。



茶碗蒸しや卵豆腐、冷や奴、酢飯等がさっぱりして食べ易かったとお聞きすることも多いです。



まずは、少しきっかけが作ればと思いますので、口に入れられそうなものから試してみませんか。

味覚障害への工夫

「思っている味と違う」「味がしない」「塩味が濃すぎる」「食べ物の臭いが鼻について食べられない」「他の人もこんな風を感じているのか」。栄養相談の時に、こんなお悩みを多くお聞きします。味の感じ方が変わっていることに気づいたとき「何も食べられない」「何を食べても美味しくないと心配になりますよね。そんな時、試していただきたいのは、味が変わっていても「受け入れやすい味」があるかどうかです。ひとによって「甘いものは少しなら大丈夫」だったり、「味は薄いけどなんとか食べられる」などがあるかもしれません。柚子や青紫蘇等の風味があると食べ易いかもしれません。香りがわかりにくくなっている時にはカレーや麻婆豆腐、トマトソースのように風味がしっかりした料理の方が食べ易いかもしれません。



逆に、食べ物の臭いに敏感になっている時には、冷たい料理の方が食べやすい方が多いです。



「食べ物の味が変わって食べられない」と感じた場合、管理栄養士がお力になれると思いますので、まずは主治医にご相談ください。

しっかり食べなきゃ

思っている味と違う

栄養バランスを
考えないと

味がしない



治療前に知っておきたい！Q&A

Q1 抗がん剤治療中です。食事では、生ものを避けたいほうが良いと聞いたのですが、治療中は絶対に食べてはいけませんか。

A1 抗がん剤治療には血球が減少する副作用があります。好中球（白血球の一種）が500/ μ L以下が、2週間以上続くような場合は、感染に対して特別な注意が必要で、生肉・刺身・生野菜などは避ける方が良いでしょう。

ただし、肺がんの治療において、外来で定期的に抗がん剤投与されている場合、2週間以上にわたって好中球が500/ μ L以下が続くことは考えにくいです。従って、刺身・生野菜などを食べていけないということはありません。

ただし、まったく注意を要さないということではなく、生ものに限らず日ごろから「**新鮮なもの**」「**水道水でよく洗ったもの**」「**賞味期限・消費期限”以内のもの**」を食べるようにした方がよいでしょう。

また、元気な人でも食べるとあたることがある「生肉」「生貝」は避けたほうが良いでしょう。



Q2 食べたほうが良いものはありますか。

A2 抗がん剤の治療効果を高めたり、白血球・好中球を増やすような食べ物は分かっていません。食事は炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルを含んだバランスよく摂取することが良いとされています。

しかし、体調によっては食事が進まないことも多くあると思います。そのようなときは、栄養素や量にこだわらず、「**食べたいもの**、**食べやすいもの**」を体調に合わせて食べていきましょう。



Q3 コーヒーをよく飲むのですが、抗がん剤治療中は飲まないほうが良いのでしょうか。

A3 いいえ。コーヒーは飲んでも大丈夫です。しかし、カフェインを多く取るとお腹が動いてしまうため、下痢の時には避けたほうが良いでしょう。



【コラム】

抗がん剤によって避けたほうが良い食べ物

・**オキサリプラチン**：冷たい食べ物（**しびれ**を強く感じることがあります）



・**イリノテカン、ナリボソーマル・イリノテカン（オニバイド®）** → グレープフルーツジュース、乳酸菌入りの食品（**下痢の時**は避けたほうが良いでしょう）



Q4 ドラマなどで、がんの治療をしている人はずっと吐いているイメージがあるのですが、本当ですか。

A4 抗がん剤の副作用として、食欲低下、吐き気、嘔吐はあります。ただし、**制吐剤（吐き気止め）**を抗がん剤の投与のときに使用していますので、昔に比べるとそのつらさはコントロールされ、多くの人は日常生活に影響がでるほどの吐き気・嘔吐にはならず抗がん剤治療を続けていけます。

ただし、個人差はありますし、抗がん剤の種類によっては強く認めることもあります。吐き気止めを使っても気持ち悪い、食欲がない場合には、別の吐き気止めを追加することができます。我慢せず、医師、看護師、薬剤師に相談してください。