

ガン療養中の食事について

栄養科 管理栄養士

清水友香さん
山元友美さん

がん治療の大きなポイントの一つは「栄養状態の維持と向上」です。しかし、治療中の副作用やがんの進行で食欲が低下する方が多くいらっしゃいます。がん診療連携拠点病院を目指す城山病院では栄養士による栄養管理を積極的に行っています。がんの入院患者様を中心にサポートする清水さんと山元さんに話を聞きました。



(右から) 清水さん 山元さん

はじめに

栄養科では、入院患者様全員の栄養状態を入院時に確認し、患者様個々の病態に応じた栄養管理をしています。その中で現在、私たちはがん治療センターの一員として、カンファレンスや回診による栄養サポートを行っています。がんの治療には手術や抗がん剤などがありますが、その影響により、食欲低下や味覚異常、吐き気などが出現します。食事が食べられなくなるとう栄養状態が低下し、痛みや全身の状態にも影響するため早目の対策が非常に重要です。今回は食べられないときの工夫をお話します。

最近ではドラッグストアでも取り扱っています。

また、病院食では患者様から食べたいという要望が多かった、そうめんやうどん、カツブレードル、お好み焼き、タコ焼き、ヨーグルトなどの提供も行っていきます。

「食べられない。このまま、どうなるのだろう」と不安になる患者様には、食べられそうなものを提供し、「少しでも食べられた」という自信を持って頂けるように努力しています。

味覚の異常がある時

自宅での工夫として、だしのお味噌や油脂のkokを活かしたり、カレーやソースでアクセントをつけ、食べやすくするのも方法のひとつです。また、かんきつ類や酢の酸味を利用するのもおすすめです。

吐き気がある時や匂いに敏感な時

冷たくてさっぱりとシンプルな料理が食べやすいです。吐き気のある場合は無理に食べずに、少し治まったからゼリーやアイスクリームなど食べ

以上のことを見直してみましよう。

最後に

当院では食事でお悩みの患者様に対して食事相談を行っています。「がんの手術後で食欲がなく、やせてきているがどうしたらいいか分からない」「また「家族として食事をどう工夫したらいいか分からない」など、どんなお悩みでも構いません。気になる方は、食事相談しに来られますか?ご希望される方は主治医の先生にお声がけ下さい。

食欲がない時

食欲がない時は少量でも栄養価の高いものを摂取するようにおすすめしています。栄養調整食品を使うこともあります。ドリンクタイプとゼリータイプがあり、少量でエネルギーだけでなくたんぱく質やミネラルを補給することができます。味も豊富で飽きずに摂取でき、