

食事・栄養の セルフケアについて

愛知県がんセンター
栄養管理部



がん治療に栄養管理が必要なのはなぜ？

- がんの種類やがん治療によっては、食事の摂取に影響を及ぼすことが多々あり。(特に消化器癌や頭頸部癌等…)
- どのがん治療においても、ダメージを受けた所の修復や体の回復には、栄養はとても重要。
- 栄養状態の悪化が著しいと、予定通りのがん治療が受けられないことも…。

手術

- ・低栄養状態では、術後の合併症が起こりやすい。
→低栄養の人は栄養状態をよくすることが重要。
- ・必要に応じて、体重管理や血糖値など、生活習慣病を見直すことも…。
- ・手術前後は絶食になることも。(検査等も)
- ・手術後の回復期にも栄養は必要。

抗がん剤

- ・食欲不振、吐き気、口内炎、味覚障害、臭覚障害、
消化器症状等の副作用にて、食事がとれなくなることも。
- ・栄養状態がよくないと、副作用の程度が大きいことも。
- ・栄養状態が悪化しすぎると、治療が中止になったり、
減量したりすること。
- ・点滴や経管栄養で補うことも。

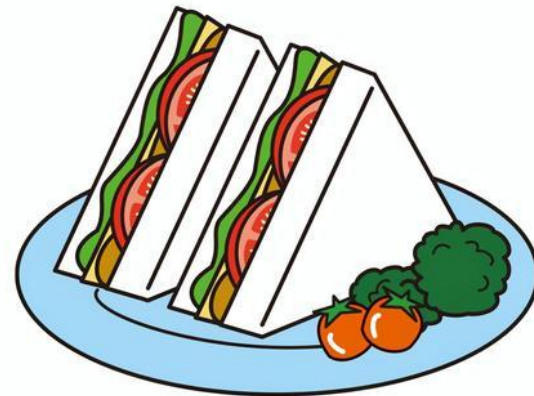
放射線治療

- ・放射線治療は、治療完遂が重要。
- ・治療に伴い、必要エネルギー量も増加。
- ・治療の中盤～終盤にかけて、粘膜炎が生じる。
- ・特に消化管(口から肛門まで)に放射線が当たる時は、粘膜炎や下痢などの消化器症状等の副作用にて、食事がとれなくなることも。
- ・点滴や経管栄養で補うことも。
- ・放射線治療にてダメージを受けた体の回復にも栄養は重要。

食欲不振

- 調子のよい時に、食べられそうなものを食べる
- バランスにとらわれず、嗜好に合う料理や味付けを選択する
- 食環境を変えてみる

例・・・食事を軽食にする
主食を変えてみる 等



吐き気

- 口当たりのよいものを選択する
- 少量ずつ回数を増やして食べる
- シンプルな料理を選択する

→そもそも、食べることによって吐き気や嘔吐を助長するようであれば、無理をしない！！



下痢

- 冷たいものをひかえる
- 刺激の強いものをひかえる
- 消化の悪いものをひかえる
- 脂っこいものをひかえる
- 水分をしっかり取る
(イオン飲料、温かいほうじ茶・番茶)



がんの治療前、治療中、治療後も
できるだけよい**栄養状態を維持**することが理想

必要エネルギー量を計算してみましょう

【1日の必要なエネルギーの計算方法】

$$\text{体重(kg)} \times 25 \sim 30 (\text{kcal})$$

$$= \text{必要エネルギー(kcal)}$$

例：体重60kgの人は1500kcal～1800kcal

(活動性あり：30～35kcal ベッド安静：20～25kcal)

副菜

主菜

主食

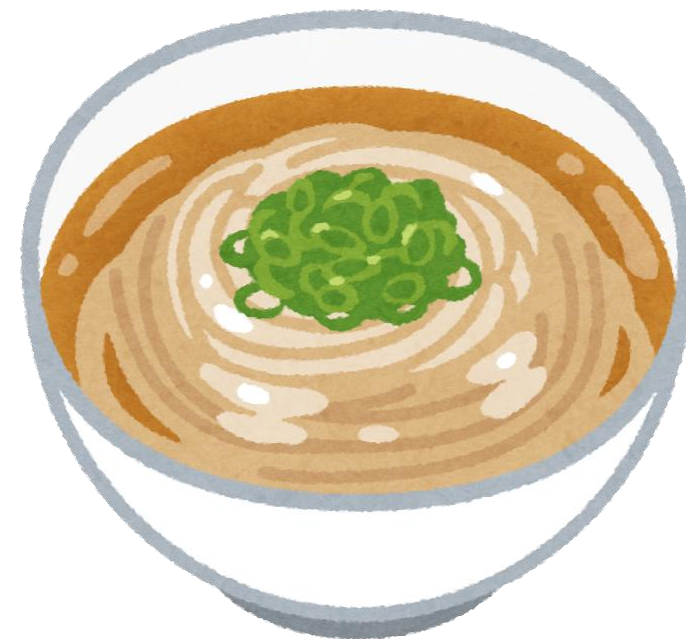
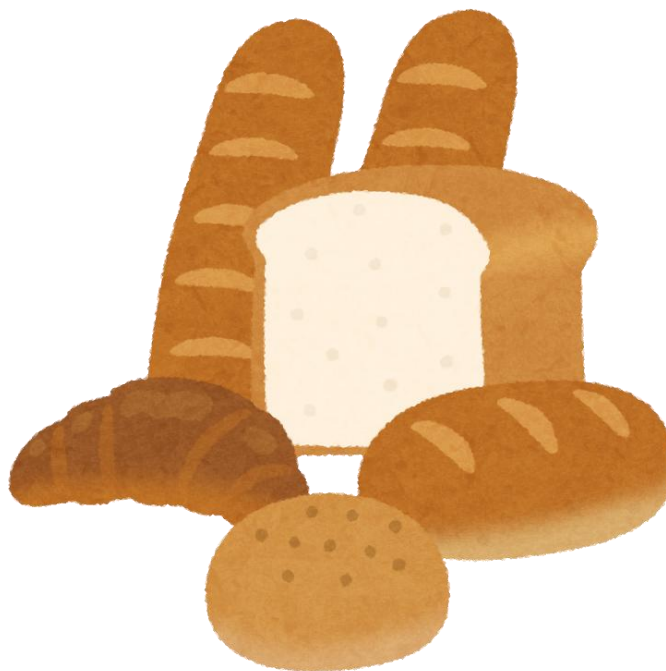


主食・主菜・副菜の整った食事を食べましょう

主食(穀類を主材料とする料理)

体を動かすエネルギー源、**体重を維持するもと**になります。

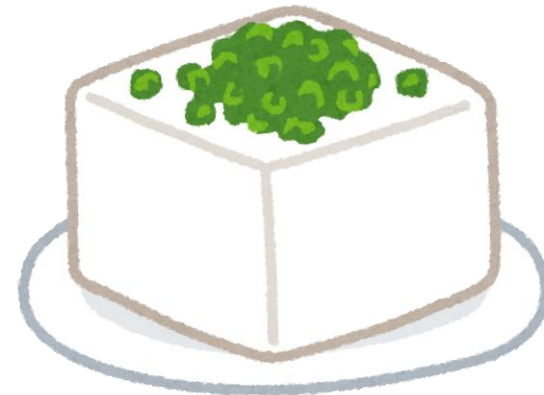
ごはん パン めん類 など



主菜(たんぱく質源を主材料とする料理)

筋力や体力のもとになります。また、エネルギー源にもなります。

肉 魚介類 卵 大豆製品 乳製品 など



副菜(野菜、海藻、キノコを主材料とする料理)

身体の調子を整えるものになります。

煮物 おひたし 具たくさんの汁物 サラダ など



2000kcalのお食事例

朝食



昼食



夕食



栄養補助食品

どうしても食事が進まず体重が減ってしまう
そんなときは少ない量で効率よく栄養の取れる栄養補助食品も
試してみましょう。

食事にプラス！

