



化学療法と食事（患者さん用）

化学療法は特定の細胞を攻撃するとともに、正常な細胞にも影響を与えます。治療が数ヶ月にわたる場合や治療中は栄養を十分とり、体力を維持することが大切になります。しかしながら、化学療法により、吐き気やおう吐がでてきたり、続いて口内炎とともに味覚・嗅覚障害が起こることにより食事量が低下したり、食べたものがうまく身体に吸収されない状態になる場合があります。

このようなときには、どうしたらよいのか参考にしてください。

・化学療法によるお口のトラブル

手術、放射線療法、化学療法、ホルモン療法、免疫療法などは、とても強力な治療です。これらは早く成長する細胞（毛、お口の粘膜、舌、食道などの細胞）が治療によって影響を受けます。この健康な細胞への影響が不快な副作用を起し、食べることに影響します。

また、お口の中では、治療による強力な免疫状態の低下により、感染をしやすくなり、むし歯や歯周病が急速に進行します。そして、歯がしみる、噛みづらい等の症状から食べた気がしないという悪循環に陥りますので、早期に、かかりつけ歯科にて定期的な『口腔ケア』を受けることをお勧めします。治療時に起こる口内炎は治療前からの口腔ケアにてその症状を緩和することが出来ます。

そして、心理的に不安定な時も食べられなくなります。食欲不振とはき気は、神経過敏や、恐れがあるときの正常な反応です。一度治療が始まれば、どんなことが起こるのか、予測がつかます。その予測を知ること、不安に伴う食事の問題はよくなるでしょう。

治療により唾液の量が減少してきます。その影響で味覚障害を起すことがあります。

- 1、治療による影響：ほとんどの薬剤が唾液の分泌を抑制します。
- 2、抗うつ剤の影響：うつ剤や眠剤等の投薬により、強い唾液の減少作用があります。
- 3、心理的要因：ストレスは副交感神経を乱し唾液量も減少します。『食事がノドも通らない』というような味覚障害や食事の量も減少します。

食物は、唾液に溶けて溶液となることで味として感じますので、唾液量が減少すると味覚も障害されます。そしてその影響は放射線療法により増強されます。通常、口内炎は3週間ほどでおさまりますが、味覚障害は3 - 6ヶ月続く方や、頭頸部の放射線治療後では数年続く場合もあります。すなわち、お口のケア（治療中の定期的な口腔ケア）、食事の工夫や柔軟な考え方を持つことが大切です。

・食欲がないとき

治療中の食事や栄養については、大きなきまりはありません。いつもと変わらない食欲があつて食事がとれる方もいますし、また他の人は、全然食べる気がしない日があつたり、食べ物のことを考えるだけでも気持ちが悪くなつたりするかもしれません。

食が進まない時の考え方

- 1、たくさん食べることができない時は何回にもわけて、軽食をとるようにしましょう。食べたいと感じた時に、軽食やおやつを食べましょう。毎日規則的に3食と、決める必要はありません。
- 2、朝のほうに食欲のある方が多いようです。食べることに興味がない場合は、夜の食事に市販の流動食やミルクセーキなどの簡単にとれる液体の食事をとりましょう。また、可能であれば、食前に少し散歩をすることで、空腹感が出てくるかもしれません。
- 3、具合が悪くて、1 - 2種類のものしか食べられないのであれば、それを食べ続けてください。そして、良くなったら他のものを食べてみましょう。
- 4、全然食べることが出来ない日があつたとしても、そればかりを心配しないでください。そして、あなたの気分がよくなることを何かしてみましよう。2 - 3日しても食べられない場合は、主治医に相談しましょう。
- 5、水分を摂るようにしましょう。食べる気がしない日は多めに飲むようにしましょう。だいたい大人で、一日コップ6 - 8杯の水分摂取が目標です。日中に水のボトル等を持ち歩くようにしましょう。そうすれば水分をとる習慣がつくかもしれません。

・食べやすい食事の例

1、簡単なスナック

パン・マフィン・クラッカー・ポップコーン・クッキーやケーキ・シリアル チーズ・チーズケーキ・カステラ・フルーツ・アイスクリーム・ミルクシェイク・卵ポーク・ウェーハース・せんべい・プリン・ゼリー・パバロア
おにぎり・サンドイッチ・ゆで卵・ヨーグルト・スティック野菜など。

2、水分

おすまし・ブイヨン・スープ・炭酸飲料・果汁飲料・はちみつ・ゼリー・アイスキャンディー・スポーツドリンク、お茶（緑茶、ウーロン茶、麦茶、紅茶など）・ミネラルウォーター・ポタージュなど。

3、消化のよい食事の例

粥・おじや・雑炊・煮込みうどん・フレンチトースト・ソフトパン・半熟卵・
卵豆腐・炒り卵・温泉卵・スクランブルエッグ・卵とじ煮オムレツ・かき玉汁
鯛、ひらめ、かれい、あじ、たら、マグロ、さけやかきなどの煮物
グラタン・シチュー・つくね煮・蒸し鶏・肉団子スープ煮・煮込みハンバーグ・
ロールキャベツ・そばろ煮・クリーム煮・シチュー
湯豆腐・冷や奴・豆腐のあんかけ・みそ煮・炒り豆腐・白和え・納豆・みそ汁・
生揚げ含め煮・そばろ煮
粉ふきいも・マッシュポテト・ポテトサラダ・とろろいも
野菜の煮物・野菜のスープ煮・煮浸し・卵とじ煮など。

・吐き気・おう吐があるときの工夫

食べることを自分で否定しないで、食べられそうなときに食べれば良いと、心にゆとりを持ち、食べる気持ちを忘れないことが大切です。

- 1、一度にたくさん食べることは避けましょう。日中少しずつ食べましょう。
- 2、食事の飲み物は出来れば避けましょう。飲む際は、食事の前後少なくとも1時間は空けましょう。
- 3、冷たく口当たりのよい飲み込みやすいものを取りましょう。(卵豆腐、茶碗蒸し、絹ごし豆腐、ヨーグルト、プリン、ゼリー、アイスクリームなど)
- 4、味付けを自分の好みに合わせて、食事の量をへらし、品数を多くしましょう。そして、お菓子や揚げ物、脂っこい物は避けて下さい。
- 5、甘味を加えられていないフレッシュジュースや、炭酸のぬけたジンジャエールや、炭酸のない清涼飲料水を飲みましょう。

患者さんが食べ始めるきっかけとなったもの

ゼリー・フルーツ・シャーベット・ヨーグルト・スープ等。

食べ物で気になるにおい

ご飯の炊けるにおい・魚の生臭さ・具材の種類が多い煮物

嗅覚障害の場合はにおいの少ない食品(豆腐・ささみ・白身魚・冷たいめん・

ゼリーや寒天)を食べてみましょう。

・口内炎のあるときの工夫：治療前の口腔ケアが効果的です。

- 1、口内炎の部分をさけて十分な口腔ケアをしましょう。口内炎の痛みから歯磨きが不十分になると、口内炎の治りも悪くなります。そして含嗽剤のうがいを頻繁に行いましょう。
- 2、柑橘類（オレンジ・グレープフルーツジュース等）や、強い香辛料を使っている食べ物は刺激になるのでさけましょう。メロン、キウイ、トマトなどはしみる感じが強いという方もいます。

注）イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを避けてください。

- 3、飲み物に食べ物を浸して食べてみましょう。
- 4、やわらかい食事を摂りましょう。
- 5、シュガーレスキャンディや、氷の固まりをなめてみましょう。

・味覚異常があるときの工夫

化学療法によって、味を感じる細胞や、末梢の神経障害や、唾液分泌の低下などによって味の変化を感じるようになります。味覚異常は塩味が鈍感になったり、苦く感じたり、甘みに敏感になったり、味を感じないなど人によって様々です。

- 1、お口の中が汚れていると、味も変わってきます。歯磨きやうがいをしてみましょう。また、口の中が乾燥するときは、食後の口腔ケアに保湿剤（ウエットケア®）等を噴霧しましょう。
- 2、うがいをしたり、梅干し、飴、ガム等をなめてみましょう。そして、水分を十分補給しましょう。
- 3、塩味での感覚がいつもと違う場合は、塩、醤油、みそなど塩味のもとになる調味料を変えたり、だしやごまの香り、酢の物など試してみましょう。
- 4、味を感じないときは、味付けを濃くしたり、酢の物、汁物、果物をとる回数を増やしてみましょう。また、食事の温度をさまして食べるなどをしてみましょう。
- 5、食べ物が苦く感じる場合は、ドロップやキャラメルを食べてみましょう。また、だしをかかせた汁物や、香辛料（ごま・ゆずなどの香りや酢を利用）を使うなどこれも個人差がありますので自分にあったものを試してみましょう。

肉類の味を苦味や金属味とを感じる場合は、別の食品でたんぱく質をとりましょう。

チーズ・ヨーグルト・牛乳・アイスクリーム・ピーナッツバター等

・下痢の時の工夫

脱水を防ぐために水分摂取をこまめにしましょう。ナトリウムやカリウムが不足しないように、汁物や、市販のスポーツ飲料などの摂取、また消化のしやすいものをとることがあげられます。

- 1、水やお茶だけでなく、スポーツ飲料（1/2 に薄めたほうが、そのままより吸収がよくなり、おう吐も起こりにくくなります）を飲みましょう。
- 2、牛乳やみかんなどの柑橘系のジュースは、下痢やおう吐を誘発しやすいので控えましょう。
- 3、下痢によって水分と一緒にカリウムも排出されます。カリウムは、いも、豆、海草やくだものなどに多く含まれています。落ち着いたら補給しましょう。

・便秘の時の食べ物の工夫

化学療法で治療中は、治療による自律神経への影響などで腸の運動が抑制されたりします。また、食欲がないことで普段より食事量が減ったり、活動量がへったりすることも便秘の原因となります。

- 1、使用中の薬剤の副作用で便秘がおこりやすいかどうか、緩下剤などの薬の処方があるかどうか主治医と相談してみましょう。
- 2、便秘には、繊維のあるものがよい（野菜、穀物、海草、いも類）といわれています。これらは消化のよい食べ物とは対象的になりますので、食欲もなく、便秘があるというときは、やはり食べられるものを食べるのが優先となるでしょう。
- 3、便は、大腸にたまった時間が長ければながいほど、水分を失って堅くなりますから、水分を十分にとり、定期的な排便習慣を見つけることが大切になります。水分は飲めるもので摂り、飲みにくい人は、水分のたくさんある食事をとることで補えます。
- 4、便意があるときは、すぐにトイレで済ませましょう。時間をあけないようにしましょう。そして、朝食後は便意がなくてもトイレですわる習慣をつけましょう。

腸の働きを整える食べ物

りんご : 食物繊維のペクチンが含まれ、腸内細菌の乳酸菌を増殖させます。また、水に溶けるとゼリー状の膜になって腸壁を守る働きがあり、腸内環境を整えてくれます。

ヨ - グルト : ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は、善玉菌を増やして腸の健康を守り、便秘・下痢などに効果があると言われています。

・食べ物の扱い方の注意

化学療法中は、免疫力が下がるため、感染予防に気をつけなければなりません。白血球の下がり具合によりますが、とくに無菌食などにする必要はありませんが、主治医と身体の具合を相談しましょう。

- 1、食事を準備するときはよく手を洗い、食器や調理器具も清潔にしましょう。
- 2、生で食べる野菜やフルーツはよく洗い、肉や卵の調理ではよく火を通すようにしましょう。
- 3、低温殺菌した牛乳を飲みましょう。貝を生で食べるときは、生食用のものを買い、すぐに食べるようにしましょう。