

● 治療中の食事－症状に合わせてできる食事の工夫

体力を維持し、感染症を予防するためにはバランスのよい食事をとることが大切です。しかし、病気や治療の内容によっては、思うように食事がとれないこともあるかもしれません。

病気になるとさまざまな要因で食欲が低下します。味を感じる味蕾細胞が少なくなることや、舌や口・のどの神経の障害、口の中の乾燥、亜鉛の欠乏などの原因が知られています。

ここでは、いろいろな症状に合わせてできる食事の工夫をお伝えします。

※医師から食事の指示がある方は
そちらにしたがってください

■ 体重減少が気になる

食べられるものから食べましょう。少量でカロリーの高い食品がおすすめてです。牛乳とクッキーといった間食をうまく取り入れ、油を使った料理や、はちみつ・ジャムなどの糖類をとりましょう。



■ 口内炎・食道炎がある

口当たりよくさっぱりした食事にします(茶碗蒸し、冷や奴など)。だしの効いた薄めの味付けにし、酸味や塩味・甘味の強いものは避けます。炎症部位に食事が触れても痛くないよう、水分を多めにやわらかく調理します。温度は人肌ぐらいに。

■ 味が感じられない

濃いめの甘味・酸味・塩味などメリハリの利いた味付けを試してみます。酢の物、果物、汁物は比較的食べやすいようです。食事の温度は人肌程度にするといいでしょう。



■ 食べ物がかみにくい のみ込みにくい

料理はやわらかく煮ましょう。かたくり粉でとろみつけたり、ゼラチンや寒天でゼリー状にするのがおすすめてです。固形のものにはミキサーや裏ごしでペースト状に調理します。とろろ芋も食べやすいので試してみましょう。

■ 治療の影響で食欲がない

消化しやすい食品を少量ずつ、食べたいと思ったときに食べられるよう手元に置きます。味付けは濃いめにし、ご飯はすし飯にしたり、小さなおにぎりにすると口にしやすいです。カレー味もおすすめてです。



■ 塩味・しょうゆ味を苦く 感じる、金属の味がする

塩味を控えめにし、いろいろな調味料を使って食べられそうな味を試します。だしを効かせたり、ごまやゆずの香り、酢を使って風味を加えると食べやすくなります。うすいレモン水でのうがいも効果的です。

■ 食べ物の匂いが気になる

味覚異常があるときは、においにも敏感になります。肉や青魚、納豆、野菜の煮物、にんにく、にら、ねぎ類を避けます。料理は冷ましてから食べます。一緒に食事する方もにおいの強い食品を控えましょう。

■ おせやすい

食事中におせることが多いときには姿勢を調整してみましょう。上体を45～60度に起こし、あごを引いた姿勢で食事ができるようにします。パサパサ、ポロポロした食べ物はおせやすくなるので避けましょう。

■ 吐き気やおう吐がある

「少量ずつ・気分の良いとき」というのが基本です。食品は刺激やにおいが少ないものを選びます。冷たく、口当たりが良く、飲み込みやすい、ヨーグルトやプリン・ゼリー・卵豆腐・冷や麦などがおすすめてです。脱水に気を付けて水分をこまめに摂りましょう。

■ なんでも甘く感じる

料理に砂糖やみりんを使わず、塩・しょうゆ・みそなどで濃いめに味付けしてみたり、酢・ゆず・レモンなどの酸味を利用します。汁物(みそ汁・すまし汁・スープ)は食べやすいことが多いようです。



■ 口の中が乾燥する

いつでも飲めるように氷や水を用意します。さっぱりしたレモン水もおすすめてです。やわらかく水分のある料理にしたり、あんかけにするのもいいでしょう。ときどきうがいをしたり加湿器を置くことも効果的です。



監修:栄養管理室



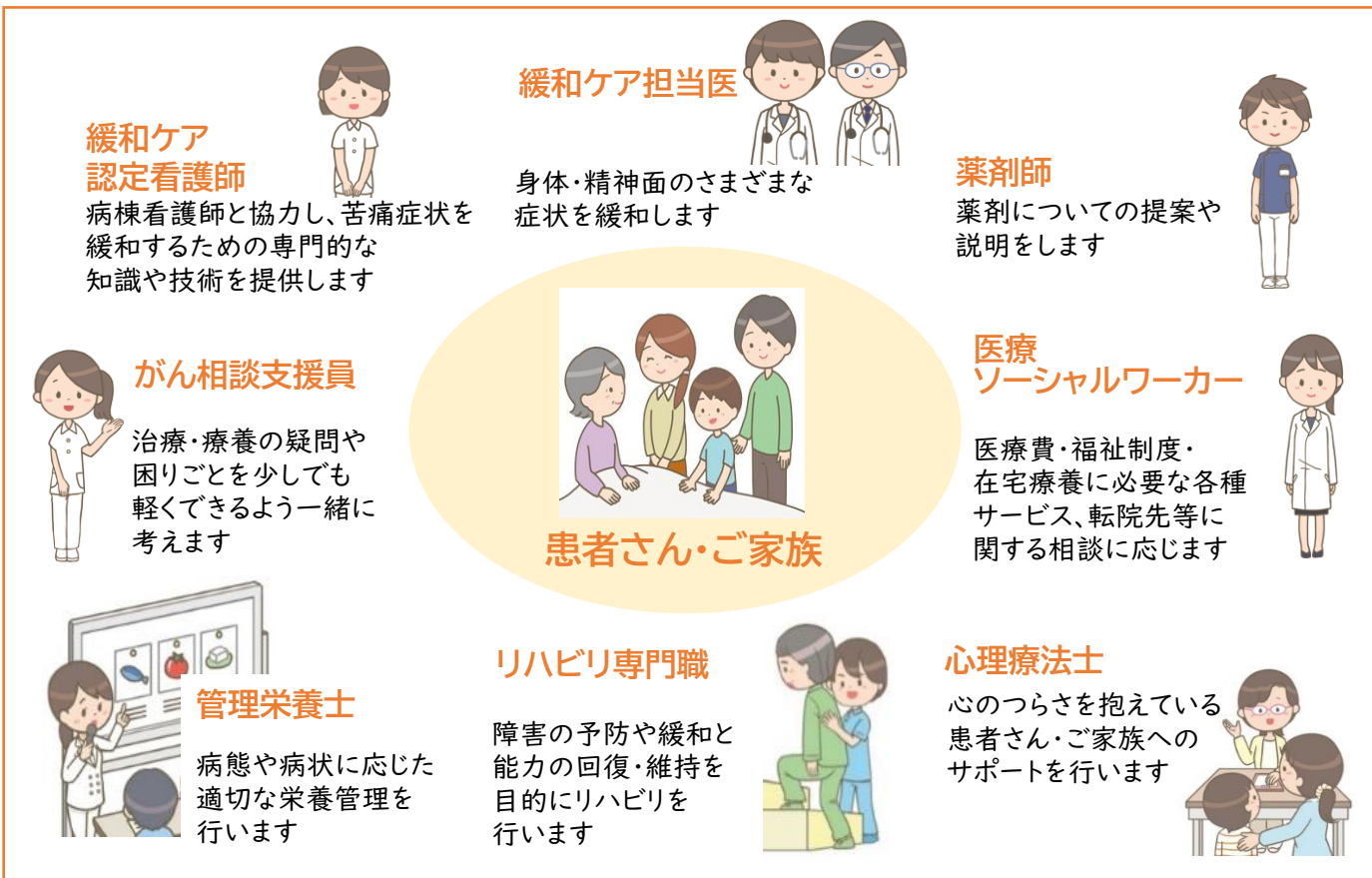
●食事は大切、でも神経質になりすぎずに…

「家族は気をつかって食事を用意してくれるのに、食べられなくてつらい…」そんな声をよく聞きます。病気や治療の内容によっては、これまでどおり食事できるようになるまでに時間がかかる場合があります。「無理せず食べられるものから」というのがキーワードになります。

病状によっては、塩分やたんぱく質を控えた食事をとる、感染予防のために加熱処理された食事をとるなど、医師から説明や指示があります。それに応じた献立や調理の方法については**管理栄養士の栄養相談を受けることができます**。緩和ケア室から管理栄養士につなげることもできます。

私たちは緩和ケアチームです

緩和ケアチームはさまざまな職種が協力して、がん患者さんとご家族をサポートします。



●緩和ケアとは？

緩和ケアはがんと診断されたときから必要に応じて行われるものです。治療中の不調や気分の落ち込みなどの問題が患者さんの日常生活を妨げることがあります。患者さんとご家族が生活の質を維持して、自分らしい生活を送ることができるよう支援していきます。

お気軽にご相談ください

緩和ケア室では、緩和ケア認定看護師と心理療法士が体のつらさ、心のつらさをお聞きし、緩和ケア担当医師やソーシャルワーカーなどと連携して、みなさんの生活をサポートします。



電話での相談・相談予約もできます
北海道医療センター 代表番号

011-611-8111