

4 においの変化

治療中は、食べ物のにおいで気分が悪くなったり、様々な生活のにおいが気になったりなど、においに敏感になることがあります。

患者さんの悩み

- 治療の回数が増すごとに、においととも敏感になり、注射後3日間は、食事もありとらずおう吐もあり、寝たきり生活だった。
- 抗がん剤で食欲がなく、ほとんどの食べ物がパサパサした感じで味がしない。味覚・嗅覚が変化し、食事の味付けに困った。
- 放射線で嗅覚がなくなり、何もにおわないのがつらい。
- 抗がん剤の注射の回数が増すにつれて、においに敏感になり、家庭内のにおいのするもの（洗剤やシャンプー、化粧品 など）を始末し、家族の飲酒もやめてもらった。3日間は食事もありとらずおう吐もあり、寝たきりの生活だった。
- 抗がん剤治療の体験がトラウマとなって当時の記憶がぶり返す。（特に、においに敏感になっている）
- 味覚・嗅覚がなく、薄味の食事のみ食べられる状態。
- におい・味に敏感になり、食欲が低下した。
- 味覚と嗅覚が戻らないので、食事の支度に差し支え、外食が多くなってしまう。
- 食事のとき、熱いもの・冷たいものはだめで特に煮物や肉、魚類は受け付けなかった。においで吐き気もあり、食事の工夫をいろいろ行った。

においは鼻の奥にある、においを感じる細胞から神経を通じて、脳に送られ感じる仕組みになっています。治療などで、においの経路のどこかに影響を受けた場合、においの感じ方に変化が起きます。

調理方法や食品などを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- においを抑える工夫をする
- 調理は自分でせず、調理中はその場にいらない

においを抑える工夫をする

温かい料理は、冷たい料理に比べ、においが強いと感じられます。特に、ご飯の炊きあがるにおいや粥のにおいなどは、吐き気を増強させることがあります。少し冷ましてから食べるとにおいが気にならなくなるでしょう。

においの強い食品や料理は控える

においの強い食品やにおいが充満する調理法（揚げ物 など）を控えたり、においが混ざり合ったりしないよう、香りの強い食材を組み合わせず使わないようにしましょう。また、魚や野菜を煮付けるときは、具材の種類が多いと、においが混ざり合い吐き気を起こしやすくなるので気をつけましょう。

においの少ない食品



豆腐



鶏ささみ



白身魚



冷たいめん



ゼリー・寒天

- ゼリーなどを作るときには、くだものや野菜をミキサーで混ぜると、たくさんの食材を使うこともでき、ゼリーに使われている砂糖がエネルギーにもなります。
- 肉類は、湯通しをするとにおいが少なくなり食べやすくなります。

控えたほうがよいもの

- ◆ においの強い野菜 ウド・セリ・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ニラ・春菊 など

調理は自分でせず、調理中はその場にはいない

調理をすると、どうしてもおいが充満してしまうものです。気分が悪いときには、家族や親戚、友人などに食事の準備を頼んでみましょう。

また、そのときは、自分はその場から離れていた方がよいでしょう。

調理を頼める人が近くにいないで自分で調理するときは、調理時間の短縮を心がけてみましょう。例えば、前もって数日分の食事を準備して冷凍保存したり（調理をするときに多めに作っておくなど）、スーパーの惣菜やサラダなどを使ってみたり、調理の準備を簡単にしてみたりするのもよいでしょう。

乾物や缶詰などを保存しておく、食べたいときに簡単に調理することができます。

乾物	わかめ ふりかけ 乾めん
冷凍食品	野菜類 シュウマイ グラタン うどん ハンバーグ
缶詰	くだもの類 カニ ツナ 焼き鳥 お汁粉 コーン トマト
インスタント食品	みそ汁 スープ カップラーメン カップうどん
レトルト食品	カレー 粥 ご飯 ハンバーグ 煮物

インスタント食品やレトルト食品は、亜鉛不足を起こしやすいので、ほどほどにしましょう。ミネラルの一種である亜鉛の摂取が不足すると、新しい味覚細胞が作られにくくなり、味覚に変化が起こることがあります。

参照

「味覚の変化」(P.111～)も合わせてご参照ください。

プラスワン+1

体調もよく、可能であるようならば、散歩がてらスーパーやコンビニなどへ好きなものを買に行くのもよいでしょう。散歩などをする事で気分が変わったり、食欲が出たりすることもあります。

外に出るのが難しいときは、宅配サービスを利用してみるのもよいでしょう。



便利メモ



調理を短縮

調理をするときにおいが気になる場合は、スーパーやコンビニなどの惣菜を利用すると、簡単に準備ができます。惣菜を家にある食材でアレンジしてもよいでしょう。

電子レンジや圧力鍋で、時間をかけずに調理

電子レンジ

- 調理器具の掃除が楽にできる。
- 水を使わずに調理ができるので、栄養素を逃がさない。
- 電子レンジ用の調理器具には、いろいろな種類があるので利用するのもよいでしょう。
例えば、焼き物・蒸し物ができる調理器具や、炊飯ができる器具があります。

圧力鍋

- 圧力鍋を使うと、火の通りがよく通常の 1/2～1/4 の時間で調理できます。
- 固い食材がやわらかくなります。

食品の冷凍保存

調理をするとき、多めに作り冷凍保存しておく、調理の時間を短縮できます。加熱調理したもの・乾燥品・カット野菜・パン・ご飯類などは、品質の低下が少ないので冷凍保存に向いています。

保存方法

- 新鮮な素材を短時間で凍結させる。金属製のバットを使うと短時間で凍結できます。おせんべいやクッキーの缶などを利用してもよいでしょう。
- 一度に使い切れる分量に分けて保存する。
- 冷凍すると、多少風味が落ちるので、下味をつけてから冷凍をすればおいしく食べられます。