

6 胃の不快感

治療中、胸やけや消化不良、胃の痛み、胃が重苦しいなどの症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で、口内炎・むかつき・下痢・味覚障害で悩んだ。
- 抗がん剤治療の副作用で、軽いむかつきがあった。
- 抗がん剤で、胃のむかつき感と倦怠感があり、あまりにつらいので薬の量を少し減らしてもらった。
- 抗がん剤で少しむかつきがある。
- 抗がん剤の副作用で胃が荒れ、食事が進まない。
- 食後の胃の痛みやつっぱりが続き、食べ方が早いのがなおらず気になった。
- 副作用で胃の調子が悪く、食事に困った。
- 胸のつかえ。のどのつかえ。胃が痛む。身体を動かすときのめまいなどがある。
- 食後の胃のもたれ、痛みで悩んだ。

治療の影響やストレスなどが原因で、胃の粘膜が傷つき、胃の収縮や機能が低下して正常に働かなくなることがあります。

消化の良よい食材選びや調理方法などを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 消化がよく、やわらかいものを食べる
- 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる
- 消化がよく、たんぱく質豊富な食品をこまめに食べる
- 刺激の強い食品は控える

消化がよく、やわらかいものを食べる

食材選びでは、できるだけ胃に負担をかけないように、消化のよい食品を選びましょう。また、調理方法を工夫することで、消化しやすくなることもあります。例えば、揚げる・炒める・焼くといった調理方法よりも、煮る・蒸す・ゆでるといった調理方法のほうが消化を助けるためお勧めです。

胃への負担が軽くなるように、食材選びの工夫と合わせて調理方法も工夫してみましよう。

調理例

1 煮る・蒸す・ゆでる

2 焼く・炒める

3 揚げる

「煮る・蒸す・ゆでる」調理方法が一番消化もよく、胃への負担が少なくなります。

また、材料を細かく刻んだり、焼いたり炒めたりするときの油を少なめにするのもよいでしょう。



食品グループ別消化しやすい工夫

穀類

炭水化物を多く含む穀類は、胃腸への負担も少なく、お勧めのエネルギー源です。

- 粥(おじや・雑炊)、やわらかいご飯などがよいでしょう。
- パンは、トースト・蒸しパンなどが消化もよく、お勧めです。フレンチトースト・パン粥なども栄養のとれる調理法です。
- めん類なら、そば・中華めん・スパゲッティよりやわらかいうどんがお勧めです。めん類は、煮込むと消化吸収がよくなるので、煮込みうどんなどが最適です。

肉・魚介類

肉・魚の中でも消化がよいのは、鶏のささみや白身魚です。脂肪の多い肉・魚は控えましょう。身の固いイカ・タコ・貝類はあまり消化がよくありません。

- 煮物にしたり、蒸したりして食べましょう。
- 肉団子やすり身団子にして、調理するのもお勧めです。

卵

卵は生や固ゆでより半熟状のほうが、消化吸収がよくなります。

- スクランブルエッグやオムレツ・温泉卵・だしを加えてやわらかく仕上げる卵とじや茶碗蒸し、卵豆腐などの調理方法があります。

乳製品

牛乳・スキムミルク・ヨーグルトは、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含み、消化吸収もよくお勧めの食品です。

- 牛乳・スキムミルクは、牛乳粥・シチュー・スープ・グラタンなどにしてみましょう。
- 牛乳は胃壁の保護に役立ちますので、温めて食間に飲むのもよいでしょう。
- プリン・ババロア・ミルクセーキなどを間食にして栄養補給してみましょう。

大豆製品

「畑の肉」といわれる大豆も固いままでは消化がよくありませんが、豆腐・湯葉・みそ・納豆など形を変えると食べやすく消化がよくなります。大豆製品は、脂質が少なくたんぱく質が豊富に含まれているお勧めの食品です。

野菜・いも類

野菜類は繊維が多く消化がよいとはいえませんが、調理法を工夫して上手に使いえばおいしく食べられます。繊維は皮と身の間によく集まっているので、にんじん・かぼちゃ・大根・かぶなどは皮を厚めにむき、薄く切って煮込んでやわらかくしましょう。いも類で消化がよいのは、じゃがいも・さといも・山いもなどです。

くだもの

くだものをシロップで煮たコンポートは消化がよく、間食などにお勧めです。また、腸内細菌を増やす乳製品（ヨーグルト・牛乳 など）に、バナナ・りんご・桃（缶詰）などを入れたりして、栄養補給するのもよいでしょう。

- フルーツヨーグルトや、ミルクセーキにするとおやつにもなります。
- バナナは消化・吸収がよく、胃腸が弱っているときには、お勧めの食材です。

食事は、よくかんでゆっくりと時間をかけて食べましょう。かめばかむほど、消化しやすくなります。食べる速度が速い方は、食事のときに早いリズムの音楽や激しいテレビ番組は控えましょう。



一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる

満腹感を感じるまで、無理して食べないようにしましょう。少量ずつ回数を分けて、1日の食事を5~6回に分けて食べてみましょう。また、食べられる場合にも、腹6分目・7分目ぐらいにしましょう。1日の食事の目安は、3度の食事+間食（おやつ）でも大丈夫です。

意外と間食（おやつ）には、エネルギーがあります。食事だけにとらわれず間食を利用してみましょう。

- 蒸しパンやカステラ、菓子パンなどを、用意しておけば、手軽に食べられます。
- 缶詰のくだものを常備しておくとう便利です。
- バナナやりんごをヨーグルトに入れて、フルーツヨーグルトにしてみましょう。
- 牛乳に、くだものやきな粉などを入れてドリンクにしてみるのもお勧めです。
- ビスケットやプリンなどのデザートも利用してみましょう。



食材の消化時間とは

この表は、常用量を目安にしています。
 食材の消化時間は、量や調理方法などによって異なります。

食べ物はこのくらいの時間、胃の中にあるのでしょうか？

1時間半

水 お茶

2時間

牛乳 コーヒー 紅茶 重湯 くずゆ
豆腐 半熟卵 桃 みかん

2時間半

みそ汁 そば 生卵

3時間

ご飯 パン うどん もち いも類(煮) ゆで卵 鶏ささみ
白身魚 かまぼこ カステラ・ビスケット(100g)

4時間

ビーフステーキ 赤身魚 アイスクリーム

6時間

うなぎ 天ぷら

※ 時間が長いということは、消化が悪いということです。

夜遅くに食事をすると、睡眠中胃の中に食べ物が停滞してしまいます。

胃の中に長時間食べ物が残っていると胃が荒れてしまい、朝起きたときに不快感や胃もたれを生じることもあります。

少なくとも睡眠2~3時間前は、できるだけ食事をしないようにしましょう。



消化がよく、たんぱく質豊富な食品をこまめに食べる

消化がよくたんぱく質豊富な食品をこまめに食べましょう。

良質のたんぱく質食品とは、必須アミノ酸をバランスよく含んだもので、卵・肉類・魚介類・乳製品・大豆製品などです。

上手にたんぱく質をとる

- たんぱく質をとる量が少ない人は、サラダ・あえ物などのおかずや汁物にたんぱく質を多く含む食品を利用しましょう。
- 肉・魚などの動物性たんぱく質の食品と大豆などの植物性たんぱく質の食品を組み合わせるとアミノ酸のバランスがよくなります。

参照 「ワンポイント:たんぱく質とは？」(P.101)もご参照ください。

刺激の強い食品は控える

刺激の強い食品は、胃の粘膜を直接刺激するだけでなく、胃酸の分泌を促します。胃酸が出過ぎると胃の表面に炎症を起こしたり、ひどいときには潰瘍かいようになったりします。また、熱過ぎるものや冷た過ぎるものも、胃の負担になりますので注意しましょう。

コーヒーや緑茶にはカフェインが含まれています。カフェインは胃液の分泌を増やす働きがあります。飲む量を減らす、食後だけにする、カフェインレスのものに変えるなど工夫してみましょう。

香辛料や強い香味野菜は、食欲不振に効果的ではありますが、これらも胃液の分泌を増やす働きがあるので控えましょう。また、酸味の強い柑橘類も控えたほうがよいでしょう。

控えたほうがよいもの

- ◆ 油っぽい料理 揚げ物・うなぎの蒲焼き
- ◆ 脂肪の多い魚や肉
- ◆ 酸味が強いもの 酢の物・パイナップル・柑橘類(夏みかん・レモン)
- ◆ 煮てもやわらかくならないもの たけのこ・ごぼう・れんこん・きのこ・山菜類・
こんにゃく・イカ・タコ・海藻
- ◆ その他 アルコール・コーヒー(濃い)・緑茶・炭酸飲料・
香辛料

など