



第2部

食生活の工夫

【症状別】

1. 食欲不振・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
2. 吐き気・おう吐・・・・・・・・・・・・ 103
3. 味覚の変化・・・・・・・・・・・・・・ 111
4. においの変化・・・・・・・・・・・・・・ 117
5. 口やのどの炎症・口内乾燥・・・ 121
6. 胃の不快感・・・・・・・・・・・・・・ 125
7. 膨満感・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 131
8. 便秘・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 137
9. 下痢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 143
10. 呼吸困難・開口障害・・・・・・・・・・ 147
11. 白血球減少・・・・・・・・・・・・・・ 151

症状に合わせて、食生活の工夫を紹介しています。

1 食欲不振

食欲不振は、がんやその治療によって生じる最も一般的な症状といえます。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で、つわりのようなむかつき・便秘・食欲不振などが続き、この先自分のからだはどうなっていくのか不安だった。
- 抗がん剤でからだがだるく、昼から横にならないといけないし、食欲もない。無理して少しでも食べるようにしている。
- 抗がん剤で食欲がなくなり、困っている。
- 抗がん剤の副作用で食欲低下があり、病院食はほとんど食べられない。
- 治療で食事ができなくなり苦しかった。
- 治療の回数が増すごとに、においことも敏感になり、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。
- 食欲がなくて食事が進まず、体重が減少して増えず、体力も落ちていて今後の生活が心配。
- 放射線治療の副作用で食欲がなく悩んだ。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事が少ししか入らないので不安だった。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

治療中は、食事が大切とわかっていても、食欲がなくなり食べられなくなることがあります。原因や症状は人により様々ですが、少しでも食事がとれるよう、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする
- 気分のよいときに、食べられるものを食べる
- 栄養補助食品を利用する
- 口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする

様々なことが原因で起こる食欲不振ですが、原因がわかると対処法が見つかる場合もあります。どんなことが原因で自分が食欲不振になっているのか、もう一度考えてみましょう。

食欲不振は様々なことが原因で起こります。

例えば…

- 治療（手術・抗がん剤治療・放射線療法 など）
- 精神的な動揺・ストレス
- 既往疾患
- がん

などが、食欲に影響を与えると考えられます。

また、他の症状に伴って起こることもあります。

例えば…

- 吐き気・おう吐・味覚障害・嗅覚障害・口内炎・口内乾燥・そしゃく えんげ咀嚼・げんたい嚥下障害・胸やけ・下痢・便秘・発熱・全身倦怠感・腹部膨満感 など

どんなことが原因で食欲がなくなっているのか考え、それに応じた対応をしましょう。

他にも、自分で原因と思われることがありましたら、メモしておきましょう。
原因が見つけれない時ときは、担当医や看護師などに相談してみましょう。



気分のよいときに、食べられるものを食べる

治療中は正常細胞へのダメージも強く、通常よりもエネルギー量を必要とするため、体力を維持するための食事は重要です。けれども、栄養面や体力にこだわりすぎていると、食べることが「義務感」となり、かえって食べることが苦痛になってしまいがちです。食事の基本的なルールはあまり気にせず、気分のよい時に食べられるもの、好きなものを食べるという気持ちを持ちましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

もち・おはぎ

エネルギーにもなり、比較的消化のよい食品のひとつにもちがあります。もちは粘りけがあり、のどにつかえやすいので、つかえないように食べやすい大きさに切って調理するなど工夫をしましょう。

大根おろしや削り節、きな粉にからめて食べたり、お雑煮やお汁粉のように煮込んで食べたりするのもよいでしょう。また、エネルギーを更にたくさんとりたいときは、揚げもちにするのもよいでしょう。

汁物

手軽にたくさんの種類の食品をとる方法として、みそ汁やスープのような汁物をお勧めします。いろいろな食品を一緒にとることで、相互作用が引き出され栄養価が高まります。また、温かいスープや冷たいスープなど工夫して食べてみましょう。

カレーライス・めん類・酢の物

香辛料や味の濃いもの、酸味などで食欲を刺激することもあります。

プリン・茶碗蒸し・豆腐・山いもなど

食べられるようであれば、たんぱく質が多く含まれている食品を加えるとよいでしょう。また、のどごしをよくするのも、お勧めです。

例えば、豆類・鶏肉・卵などが比較的加えやすいといえます。

季節のくだもの・野菜ジュース

何種類かのくだものや野菜を組み合わせ、効率よく栄養をとることができます。旬のものなどを取り入れ、おいしく飲みましょう。

ただし、あまり甘くしすぎないように気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

患者さんの声

食べたい、食べてみようと思うものは・・・



くだもの



サンドイッチ



生野菜



酢の物



アイスクリーム



お茶漬け



めん



梅干し



シャーベット



おにぎり



おじや



カレーライス

- のどごしのよいもの
- 酸味のあるもの
- 味付けの濃いもの
- 冷たいもの
- 食べやすいもの

などが、比較的皆さんに好まれています。(※個人差があります)

すぐに食べられる工夫

食事の時間にこだわらず「今なら調子も少しよいし、食べられそう」というように、自分の体やこころに問いかけて、気分のよいときに食べられる工夫をしましょう。

- 好きなものや食べられそうなものをいつも近くにおいておくと、気分のよいときにすぐに食べられます。
- おむすびやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときにレンジで温めて食べられます。また、気分のよいときに作り置きしておくといいでしょう。
- 食べられそうなものや食べやすかったものを覚えておいたり、作る人に伝えたりするとよいでしょう。



栄養補助食品を利用する

食事に対する基本的姿勢としては、“食べられるときに食べられるものを”ですが、重度の体重減少またはそう予想される場合は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や他の補助食品などで栄養状態を維持・向上する必要があります。



「栄養補助食品」とは、一般的にはビタミンやミネラルなどのサプリメントがよく知られていますが、通常の食事で必要な栄養が得られない場合に、効率よく栄養を補うために用いるものです。

また、最近の栄養補助食品は、種類や形状、味も豊富になりました。中には、お茶・あずき・黒豆・コーンスープなどの味もあり、飲みやすく摂取しやすいドリンクタイプもあります。

< 栄養補助食品の購入方法 >

「栄養補助食品を買おうと思ったけれど売っていません。どこで買えばいいの?」というような声をよく耳にします。残念ながら、これらの栄養補助食品は、一般のスーパーなどで買えないものが多いのが事実です。

ですが、通信販売などシステムは充実していますので、受診病院の管理栄養士に相談して業者を教えてくださいましょう。

濃厚流動食をそのまま飲めない、一度に飲めないときは…

濃厚流動食を料理に加えて、アレンジしてみましょう。

【 アレンジ例 】



カップケーキ



ゼリー・プリン



スープ



アイス・アイスクューブ

口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

患者さんの多くは食欲不振などの症状から低栄養状態になり、食べやすいものとして糖質系(めん・パン・くだもの など)が中心になりがちです。そのため、たんぱく質の補給がとても重要になります。けれども、実際にはたんぱく質を多く含む食品は、においなどから敬遠されがちです。患者さんの口に合うもので、たんぱく質が豊富に含まれる食品を探してみましょう。

チーズ

- 料理にのせて焼いてみましょう
パン・ハンバーグ・ホットドック・ピザ・肉・魚・野菜・卵
- すり下ろして料理にかけてみましょう
スープ・ソース・グラタン・野菜・マッシュポテト・パスタ
- サラダに混ぜてみましょう
- 料理に加えてみましょう
パスタ・オムレツ・炒り卵・カレー
- おやつに加えてみましょう
チーズケーキ・ホットケーキ・クレープ



牛乳・ヨーグルト

- 飲み物や料理に使ってみましょう
カレー・シチュー・グラタン・卵焼き・スープ・ホットケーキ・ヨーグルトサラダ
- インスタント食品に加えてみましょう
シリアル食品(コーンフレーク など)・スープ・ココア
- その他
ドレッシング
魚や肉の下味に
ヨーグルトシェイクやヨーグルトアイスなどデザートに



豆・豆腐

- 煮たり裏ごししたりして食べてみましょう
茶碗蒸し・あんこ・プリン
- 料理に加えてみましょう
カレー・グラタン・ハンバーグ・煮物・炊き込みご飯



たんぱく質とは？

骨や筋肉を作る、エネルギー源になる

たんぱく質は、体内で血液や筋肉、臓器・骨などの構成成分となり、**生命を維持するためにはなくてはならない栄養素**です。

たんぱく質は、まずアミノ酸に分解され、最終的に身体の各部分に適したたんぱく質に作り変えられます。たんぱく質は約20種類のアミノ酸の中から作られていますが、そのうち9種類は人間の体内で作れず、食品から摂取をしなければなりません。これを「必須アミノ酸」と呼び、どれか1種類が欠けても、骨や血液を作るのに必要なたんぱく質を作ることができません。

たんぱく質が不足すると、スタミナ不足や病気への抵抗力がなくなり、身体全体の機能低下をもたらします。また、脳への働きが鈍ったり、貧血になったりします。たんぱく質の不足が長期にわたれば、生命そのものが維持できなくなります。

しかし、たんぱく質は、糖質や脂質のように体内に貯蔵する仕組みがないため、過剰摂取分は尿へと排出されます。

そのため、とりすぎは腎臓に負担をかけることとなりますので、注意しましょう。

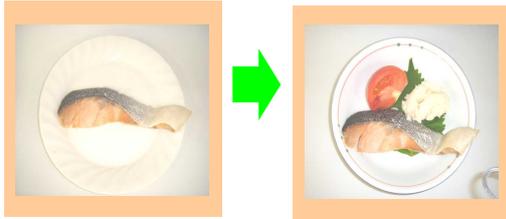
たんぱく質は、主に…

肉・魚介・大豆・卵・乳製品 などに多く含まれています。

プラスワン+1

食欲は食べる場所や雰囲気などによっても変わります。庭やベランダなど、いつもと違う場所での食事や、家族・友人と楽しく食事をするなど、気分を変えてみるのも食欲増進に効果的ですので、いろいろな工夫をしてみましょう。

視覚的な工夫



付け合わせや食器の柄などの色も食欲を増す効果があります。付け合わせは、食べられずに残すことになっても構わないと割り切り、それがあつて少しでも食べたという気持ちにつながると考えるようにしましょう。

食感的な工夫

温かいものよりも、冷たいものの方が比較的食べやすいと感じられます。冷たくてもおいしく食べられるものを、メニューに取り入れてみましょう。

≡ 二情報

目覚めの一杯

朝、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースなどを飲むと、胃を目覚めさせることができます。また、すっぱい食べ物を口に入れると更に効果的です。梅茶やオレンジジュース、ヨーグルトドリンクなど、酸味のあるものは胃液の分泌を促進します。特に、梅干しは唾液の分泌を促進し、胃酸を中和するので、胃もたれしているときには最適です。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

食べることは大切

長期間食事をしないと、腸の粘膜が萎縮^{いしゆく}してしまいます。腸の粘膜が萎縮すると、細菌が腸管粘膜を通過しやすくなり、免疫力が低下すると言われています。

これを防ぐためにも、食べられるときに少しずつでも口から食事をとることは、とても大切なことです。

2 吐き気・おう吐

吐き気やおう吐は、治療をしたら必ず起こるわけではありません。また、人によってその症状の有無や程度は様々です。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療による吐き気でとても苦しんだ。
- 抗がん剤治療の副作用で激しい吐き気があり何も食べられず、体重が減少し、自分が自分でなくなってきたような毎日だった。
- 抗がん剤でおう吐が1週間くらい続くと、今後の副作用の状態が通院や仕事にどのような影響を与えるかを心配している。
- 抗がん剤治療による吐き気、食欲不振などがとてもつらく病院から抜け出したい気持ちだった。
- 治療で吐き気があり、吐き気止めを飲んでも精神的に吐き気をもよおしてしまい、つらかった。
- 月3回の抗がん剤の副作用で吐き気がひどく、治療をやめようかと思った。
- 抗がん剤の副作用による吐き気と、それに伴う食欲不振が体調をくるわせている。
- 副作用による吐き気が激しく、自分をどうしてよいかわからなくなるほどの状態を経験した。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

吐き気・おう吐は、おう吐中枢ちゅうすうが刺激されて起こります。緊張・不安など精神的な面や、不快なおい・音・味覚などが誘因となることがあります。

「治療＝吐き気やおう吐」というイメージをあまり強くもたず、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる
- 少しずつ数回に分けて食べる
- 胃への負担の少ない食品を選ぶ
- 治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える
- おう吐がある場合、1～2時間食事を控える
- 水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する
- 食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる

吐き気やおう吐が起こるパターンを知り、「いつ、どのようなときに吐き気やおう吐が生じるのか」に注意し、比較的調子のよいときに食べるようにしましょう。

吐き気やおう吐のパターンと対応策



食事のまえ

食事の前に、レモン水や番茶などでうがいをすると、おう吐の予防になります。



調理しているとき

冷凍保存や惣菜を活用して、調理時間を短縮してみましょう。また、家の人に調理してもらうのもよいでしょう。



食事をしているとき

ゆっくりと食べましょう。また、室温程度の料理を食べましょう。(少し冷ますとにおいが減ります)



食事のあと

食後2時間は仰向けに寝ないようにし、身体を衣類で締め付けないようにして、ゆっくりとくつろぎましょう。

その他にも、自分の吐き気・おう吐のパターンや原因と思われることがあれば、担当医や看護師に相談して対応策を聞いてみましょう。

少しずつ数回に分けて食べる

吐き気があるときは、一度にたくさんものを飲んだり食べたりせずに、少しずつ何回かに分けて食べるとよいでしょう。サンドイッチやおにぎり、寿司などひと口サイズに小さくして食べることをお勧めします。

また、食べるときには、よくかんでゆっくりと時間をかけて食べることも大切です。

- おむすびやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときに電子レンジで温めれば、すぐに食べられます。また、気分のよい時に作り置きしておくともよいでしょう。
- 大きな器にたくさん盛り付けてしまうと、「こんなに残してしまった…」とか「これだけしか食べられなかった…」などと思ってしまうので、少しずつ盛り付け、いろいろな種類を用意してみるのもよいでしょう。



見ためで変わる

同じ量でも、食べやすくなります。



ご飯



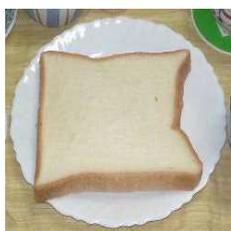
おにぎり



いなり寿司



海苔巻き



パン



サンドイッチ



フレンチトースト



菓子パン

盛り付けで変わる

盛り付け方を工夫してみましょう



同じ量を食べた場合でも…

[1人前]：“残した… 食べられなかった…”という印象が、

[小盛り]：“食べられた! ほとんど食べられた!”という印象になります。

少量の盛り付けの方が、安心感・満足感が得られます！

胃への負担の少ない食品を選ぶ

胃の中に食べ物が長くとどまっていることで吐き気をもよおしたり、おう吐によって消化・呼吸の動きが低下したりすることがあります。そこで、なるべく胃の中にとどまっている時間が短い食べ物(炭水化物 など)を中心にとり、消化があまりよくない食べ物(繊維の多い野菜・脂質 など)は控え、胃への負担を軽くしましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

主食を変えてみる

米は、炭水化物を多く含んでいますが、炊きあがるときなどのおいで吐き気を感じる場合があります。そんな時は、主食をパンに変えてみましょう。パンは、小麦粉からできていて米と同様に炭水化物を多く含み、調理をしなくてもよいので手軽に食べられます。パンを選ぶときは、なるべくバター(脂質)の使用が少ないものを選ぶとよいでしょう。

また、その他にはスパゲッティ・そうめん・そば・うどんなどもお勧めです。

くだものを利用する

食事だけにとらわれず、くだものも食べてみましょう。くだものの中でも、バナナ・りんご・キウイフルーツ・パイナップルなどは、炭水化物を多く含んでいます。

缶詰で市販されている、桃・みかん・さくらんぼ・パイナップルなどを手軽に利用してみるのもよいでしょう。

シリアル食品を利用する

シリアル食品は、とうもろこし・米・大麦・小麦など炭水化物が多く含まれているものを主原料としていて、器に入れて牛乳や豆乳、ヨーグルトなどをかければすぐに食べることができます。

シリアル食品の中には、特定の栄養分を強化したものもありますので、手軽に利用してみるのもよいでしょう。

控えたほうがよいもの

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ◆ 繊維の多い野菜 | たけのこ・ごぼう・れんこん・ふき |
| ◆ 香りの強いもの | ウド・セリ・にんにく・セロリ |
| ◆ 消化があまりよくないもの | きのこ類・こんにゃく・脂肪の多い肉
など |

治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える

治療時には満腹でも空腹でもよくなく、胃の中に少しものが入っているくらいが、吐き気やおう吐を起こしにくい最もよい状態とされています。

治療当日の食事

- 治療の開始時刻に合わせ、朝食を少なめにとるか、あるいは、朝食は普通にとり昼食を抜くなどの工夫をしましょう。
- 治療後数時間は固形物を食べることを控え、身体を楽にしましょう。部屋の空気を入れ換えたり、音楽やテレビをみたり、好きなことをしながら気分転換をして、気持ちを落ち着かせましょう。

おう吐がある場合、1～2時間食事を控える

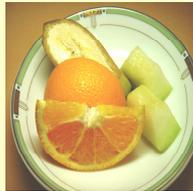
おう吐がある場合、消化管(食道や胃、腸 など)の粘膜が過敏になっていることがありますので、1～2時間食事を控えてみましょう。

患者さんの声

食べ始めるきっかけとなったものは…



ゼリー



フルーツ



シャーベット



ヨーグルト



スープ

この他、レモン水・氷・乳酸菌飲料 など

気分が悪く吐き気があるときは、だれでも食べられないものです。
「吐くのが嫌だから食べない…」 「食べると吐いてしまうから食べない…」
と、食べることを自分で否定せず、食べられそうなときに食べればよいと心にゆとりを
もって、食べる気持ちを忘れないことが大切です。

食べるものすべてに栄養があります。
食べられそうなものや、好きなものを
少しずつ食べましょう。



おう吐がある場合、水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する

おう吐がある場合、水分と一緒に胃液などに含まれている電解質（カリウム・ナトリウム など）も体外に排出されてしまいます。

多量に水分や電解質が失われると、脱水症状を起こすこともあるので、食事がとれないときやおう吐が続くときは水分をこまめにとりましょう。

水分を上手に補給

< 水分を摂りやすいもの >

清涼飲料水（炭酸飲料・果汁飲料・茶系飲料 など） スポーツ飲料
お茶 水 スープ みそ汁 アイス 栄養バランス飲料



注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

おう吐したときは・・・

- おう吐したときは、吐物を誤って気管に飲み込んだり、窒息を起こしたりしないように顔を横に向けます。また、吐物は速やかに片づけてもらいましょう。
- 意識がはっきりしているときは、うがいをして不快感を軽減しましょう。レモン水や冷たい番茶などを使うと口の中がさっぱりします。

食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気やおう吐は、見た目やにおいなどが原因で起こることもあります。生活環境や調理方法なども、工夫してみましょう。

家・部屋などの生活環境で気になるにおい



汗



たばこ



芳香剤



化粧・香水



ペット



家庭のゴミ

- 窓を開けて空気を入れ換えたり、音や光の刺激を抑えたりしましょう。
- たばこや香水などにおいの強いものは、できるだけ控えるように家族みんなで協力しましょう。
- 花や芳香剤などの香りも気分によっては気になることもありますので、香りの強いものは控えましょう。

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

- ご飯の炊け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るようです。ご飯は冷凍保存して食べるときに電子レンジで温めると、においを抑えることができます。また、どうしても気持ちの悪い状態が続くときには、主食をパンやめんに変えることをお勧めします。
- 魚・野菜の煮物で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ります。また、味が薄いものも吐き気を増強させることがあるので、だしを効かせするなど、味をはっきりさせる工夫が必要です。

3 味覚の変化

味覚の変化により、苦味や金属味を感じたり、味が無い、味が薄い、何を食べても甘く感じる、などがあります。

患者さんの悩み

- 薬のためか、口内が荒れて味覚がなく困っている。
- 抗がん剤で口の中の苦味、味の変化で悩んだ。
- 抗がん剤で、舌の感覚がなくなり、食べてもまずく感じる。ときには泥でも口に入れた感じがする。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、料理を作っても味がわからず困った。
- 放射線・抗がん剤治療で、味覚がなくつらい。
- 放射線治療で、唾液がほとんどでない、嗅覚がない、味覚がほとんどだめで料理も薄味でないとだめである。
- 放射線治療で味覚が麻痺してなかなか戻らなかった。
- 放射線治療で味覚障害があり、つらい。
- 抗がん剤の副作用による味覚のおかしさや鈍さに悩んでいる。
- 味覚がなく何を食べても同じ味であることに現在も困っている。

治療中は、舌にある味を感じる部分(味蕾^{みらい})や、味を感じて脳に情報を伝達する神経が影響を受け、味覚が変わることがあります。また、口の中の粘膜障害によっても起こることもあり、患者さんの味覚の変化に対応していくことが、大切になります。

工夫のポイント

- 味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする
- うがいをしたり、あめをなめたりする

味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする

「味がしない」「味が薄すぎる」と感じるときは、味のはっきりした料理にしましょう。味付けがはっきりしている料理とは、味付けを濃くすることもそうですが、塩分を多くとったり砂糖を多く入れたりすることばかりを言うのではありません。味をはっきりさせるためのポイントを参考に工夫しましょう。

味をはっきりとさせる工夫

だしを効かせる

塩分を増やさずに、味をはっきりさせる工夫をしましょう。

- 削り節を煮出したあと、しばらくおいて冷ますことで、だしがよく出ます。また、シチューにバターなどの乳製品を加えたり、煮物にみりんや酒を加えたりすることで味にコクが出ます。

ごま・ゆずなどの香りや、酢を利用する

酢の物にレモン・かぼす・ゆずなどをそえると酸味がよく効くようになります。

- アジを塩焼きではなく素焼きにして、レモンなどを搾って食べてみましょう。しょう油をかけるときは、なるべく少量にするよう心がけます。また、片栗粉をまぶして揚げてから酢醤油につけ、南蛮風にするのもよいでしょう。

食材のうまみをいかす

食材を増やすことで、具のうまみがたくさん出て味をはっきりします。

- 汁物を作るときは、みそやしょう油の量は普段通りで増やさずに、具の量や種類を増やしてみるのもよいでしょう。

味にアクセントをつける

味の変化が少しわかる場合には、味に変化をつけたりアクセントになるものをそえたりすることが効果的です。

- からし和え・ごま和え・梅肉和え・しょうが焼き・セロリやクレソンのサラダ・カレー風味など、多少の香辛料や香味野菜を用いて味に変化をつけるとよいでしょう。また、漬物などを味のアクセントにそえることも効果的です。

少し低温の料理にする

できたての温かいものを食べるよりも、少し冷めた程度の料理を食べる方がおいしく感じることがあります。

- 肉じゃがやシチュー、茶碗蒸しなどは、冷ましてから食べてみましょう。

いつもと違う「まずい味」の食品は控える

苦味・薬のような味・金属のような味など、本来と違う味を感じたり、嫌悪感を覚えたりする食品や調味料は控えましょう。

- 塩味を控えめにしましょう。
- だしを効かせたり、ごまやゆずなどの香り、酢などを利用したりしてみましょう。
- 化学調味料の味が気になることがあるので、控えめにしましょう。

障害のある味覚があまり影響しない食品・料理

特定の味を強く感じる場合は、障害のある味があまり影響しないようにします。例えば、甘味を強く感じ、食べたものがすべて甘く感じてしまうような場合は、みりんや砂糖などの甘さを控えた味付けにしましょう。

また、食品そのものに障害となる味があるものは控えましょう。例えば、甘味を強く感じる場合は、干し柿やジャムのようなものは控えたほうがよいでしょう。

こんな場合は

味が濃すぎると感じる場合は…

- 状態に合わせて、薄味かだしだけの調理にしてみましょう。
- 化学調味料(だし)を使用せず、天然のだしを利用してみましょう。

甘味に過敏になり、なんでも甘く感じる場合は…

- 砂糖やみりんを料理には使用しないようにしましょう。
- 塩・しょう油・みそなどを濃いめにしてみましょう。
- ゆず・レモン・酢などの酸味を利用してみましょう。

肉類の味を苦味や金属味とを感じる場合は…

肉類の味に変化が起きて食べられなくなった場合には、別の食品でたんぱく質をとることができます。

- 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 など

特定の味を強く感じる場合は…

特定の味(苦味・甘味・塩味 など)を強く感じる場合は、だし煮やスープ煮のような調理法もお勧めです。

食品そのものが障害となる味のあるもの(ハムやソーセージ など)で、苦味を強く感じたり、干物などが塩味を強く感じたりするときは、障害となる味のあるものは控えましょう。



うがいをしたり、あめをなめたりする

口の中が汚れていると、味も変わってきます。歯磨きやうがいをすることで、口の中がさっぱりしたり汚れがとれたりし、味の感じ方が変わることもあります。

また、レモン水や緑茶を飲んだり、無糖の固いあめをなめたりすることも効果的です。自分に合った方法で、口の中を清潔にし、まずさをリセットしましょう。

唾液は口の中を湿らせ食物をかみ砕き、飲み込むことを容易にします。また、口の中を清潔にして味覚を助ける働きがあります。

治療の副作用で、唾液の分泌が抑制されると、口の中が乾燥したり、味覚が変化したりするなどの症状を伴うことがあります。

唾液の分泌を促すためには、うがいをしたり、あめをなめたりするとよいでしょう。ただし、糖分は逆効果になることもあるので、無糖のものをお勧めします。



亜鉛を含む食品

味覚の変化に関係している栄養素に、亜鉛があります。亜鉛の多く含まれている食品をとることで、症状緩和が期待されることもあります。

しかし、味覚に亜鉛が関与していることはわかっていますが、味覚障害を亜鉛で改善できるという科学的根拠は未だ定かではありません。

亜鉛は普通の食事で十分摂取が可能です。しかし、食事の量が減ったり、インスタント食品などにより食事が偏ったりすることで、亜鉛が不足してしまうことがあります。

亜鉛とは？

細胞の形成や新陳代謝を促す

亜鉛は、多くの酵素の成分として重要なミネラルで、**細胞の形成や新陳代謝を促し、免疫反応などにかかわっています。**

舌の表面には「味蕾^{みらい}」という器官があり、この味蕾によって味を感じることができます。味蕾は味細胞が集まってできていますが、この味細胞は新陳代謝が活発で、約10日で新しい細胞と入れ替わります。このときに必要となるのが「亜鉛」です。そのため、亜鉛が不足すると、味覚障害の原因となるとも言われています。

また、免疫反応にも関与しているので、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなるとも、言われています。

※ 味覚に亜鉛が関与していることはわかっていますが、味覚障害を亜鉛で改善できるという科学的根拠は未だ定かではありません。

亜鉛は、主に…

魚介類・肉類・豆類・野菜・海草・種実類

などに多く含まれています。

<亜鉛を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

【主食系】	玄米	そば	マカロニ		
【主菜類】	牡蠣	うなぎ	カニ缶	レバー	豚肉
	鶏肉	牛肉	卵黄		
【その他】	チーズ	ココア	抹茶	たけのこ	とうもろこし
	そら豆				

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。散歩などを行うこと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。金属製のバッド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るとおいしく食べられます。

5 口やのどの炎症・口内乾燥

口やのどなどの炎症による痛みや腫れ、食事がしにくくなるといったことがあります。また、治療により唾液(つば)の量が少なくなると、飲み込みにくくなります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で口の中が荒れ、食欲がなく困った。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、料理を作っても味がわからず困った。
- 食事が自由に飲み込めない。熱いものが食べにくい。
- 副作用で粘膜が荒れ、のどが痛くて食事ができにくかった。
- 放射線治療で、口の中が白くなり、食べ物の味が次第にわからなくなり、唾液もでなくなり、体重の減少があった。
- 放射線治療で、口内が荒れ、未だに味覚障害などが残っている。
- 食事がひっかかったり、つかえたりすることに悩んだ。
- 粘膜系がボロボロで食事がとりづらい。
- 副作用による口内炎で悩んだ。
- 放射線治療により口の中が痛くてものが食べられなかった。

治療により細胞分裂の活発な粘膜(口の中・舌・のど・食道 など)の細胞を傷つけ、炎症を起こし、唾液の分泌量が減少して、より粘膜が傷つきやすくなります。唾液腺の付近に放射線治療を受けた場合、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなります。また、白血球減少などで、口やのどに感染を起こし炎症を起こすことがあります。

食品選びなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする
- こまめに水分を補給をしたり、氷をなめたりする
- 口の中をきれいに保つようにする

飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする

食べやすいようにやわらかく調理したり、細かく刻んだり、ミキサーで混ぜるなど工夫して、できるだけ口から食べるようにしましょう。

市販のスポーツ飲料や高カロリー飲料などを利用してもよいでしょう。

食べやすくなる工夫

- 水分が多くやわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう。
- 少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなります。
- あんかけやソースにからめるなど、水分にとろみをつけると食べやすくなります。
- 誤嚥ごえんの心配があるときは、食品の形態や水分に注意が必要です。
(増粘剤などを利用しましょう)
- 食事は飲み物や汁物とセットで食べるとよいでしょう。
- 食事は人肌程度がよいでしょう。
- 痛みが強い場合は、食品の形態をゼリーやピューレ状、流動食にしてみましょう。
- 味付けがしみるような場合は、薄味にしましょう。

控えたほうがよいもの

- ◆ 熱い・辛い・すっぱいなどの刺激の強い食品、固く乾燥した食品。
- ◆ 酸味の強いくだもの、甘味の強い飲み物。

栄養補助食品の利用

口やのどのあれがひどく、食事があまりできないときは、**濃厚流動食(バランス栄養飲料)**や**栄養補助食品**などを利用し、栄養状態を維持・向上する必要があります。

これらは、栄養やカロリー補給になるだけでなく、乳製品や大豆を主原料にしているものが多く、口内の荒れた部分にしみにくく飲みやすいので効果的です。

参照

「資料2:濃厚流動食品」(P.160)もご参照ください。

こまめに水分を補給したり、氷をなめたりする

口の中が乾燥することによる様々な症状を防ぐためにも、水分はこまめに補給しましょう。氷や水など水分を補給しやすいように、準備しておくといでしょう。

口の中が荒れているときには、氷が四角いとあたって痛いので、丸い形に固める製氷器を利用するか、水道水などで角を溶かして丸くしてからなめるとよいでしょう。また、炎症がひどいときには、水分でむせる場合もあります。こういう場合には、とろみ剤を使ったり、ゼリー状の水分補給食品などを利用したりしましょう。



三二情報

水分補給

食事内容を検討するとき、エネルギーや栄養素には気を配りますが、水分を補給することを忘れてしまいがちです。発熱・下痢・おう吐などがある場合は脱水による衰弱を起こす危険もあるため、水分の補給は特に重要です。食事を考えるにあたっては、必要栄養素の補給だけでなく水分の補給も考えましょう。

● 水分補給をするには…

水・お茶・スポーツ飲料・ジュース・牛乳・アイスクリーム・ヨーグルト・シャーベット・氷・すまし汁・みそ汁・スープなどを摂取してみましょう。

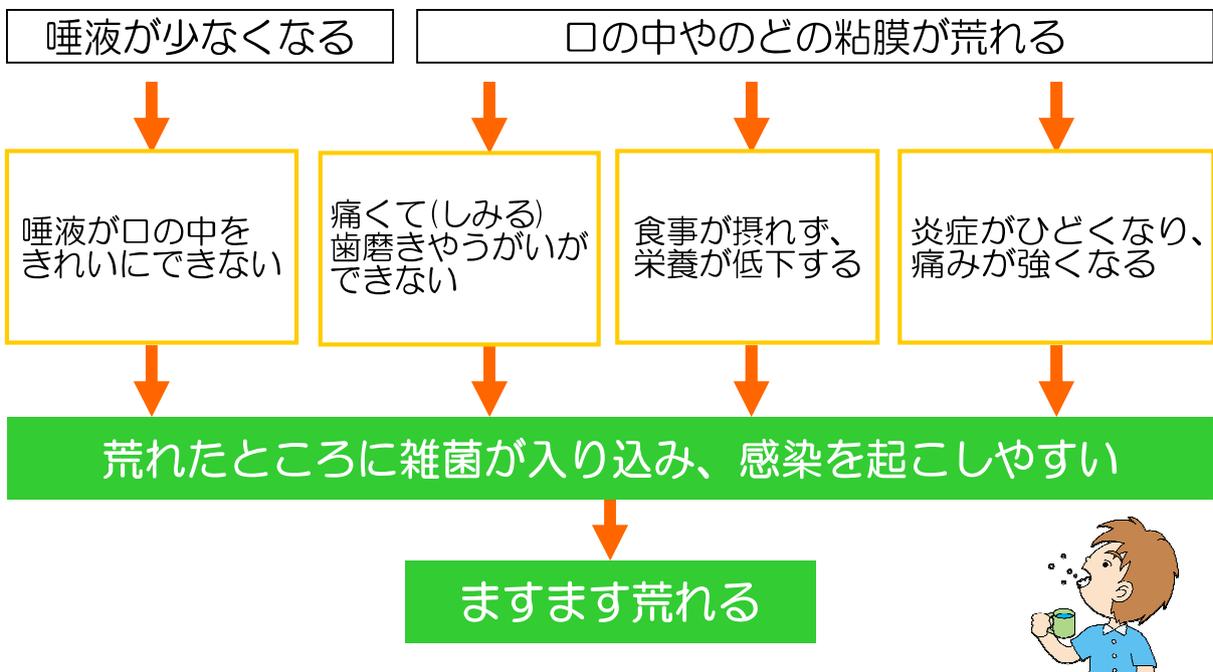
口やのどの炎症がひどいときは、オレンジジュースやグレープフルーツジュースなどの柑橘系のものは控えるとよいでしょう。また、甘すぎるジュースは、口やのどの乾きを増すことがありますので、糖分にも気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

口の中をきれいに保つようにする

口の中には、もともとたくさんの雑菌（細菌）が存在します。本来なら、唾液が自然と口の中をきれいにしてくれたり、歯磨きやうがいでも口やのどをきれいにしたりしています。しかし、治療により唾液が出にくくなったり、口の中やのどの粘膜がただれて痛み、歯磨きが十分にできなくなったりすると、口の中の雑菌が増え、感染を起こすことがあります。食事の前後にうがいや歯磨きをし、口の中をいつもきれいに保つよう、心がけましょう。

抗がん剤・放射線治療



口の中をきれいにすることで感染を予防する

唾液(つば)を出しやすくするのに、効果的なことは…

- ① 唾液を出しやすくするものを取りましょう。
無糖のあめやガム・梅肉エキスや梅茶など
- ② 食前に歯磨きをすると、口の中の唾液腺が刺激されるので効果的です。

口の中のトラブルで、治療の延期や中断をすることもあります。



抗がん剤・放射線治療をはじめる前に、虫歯や歯槽膿漏しそくのうろうがないか、かかりつけの歯科医等で受診して、診てもらいましょう。

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ょう。

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

7 膨満感

治療中、胃やお腹のあたりが張った感じや胃のあたりが重い、ほんの2～3口食べたただけでお腹がいっぱいになるなどの、症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 食後、膨満感にも悩まされている。
- 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。
- お腹がはって苦しく、食欲もでない。

抗がん剤や放射線治療によって、胃や腸の働きが悪くなり、消化ができず効率よく食べ物が通過できなくなり、満腹感・膨満感を感じる場合があります。

食卓に変化をつけたり、食事量を気にせず、食べられるときに栄養のあるものをとってみたりなどの工夫をして、自分に合う対応策を見つけましょう。

- ※ 腸閉塞・腹水などが、原因となっていることもあります。
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

工夫のポイント

- 少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる
- 炭水化物を中心に食べる
- 脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などは控える

少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる

いつもお腹が張った感じがして食事がとれなかったり、少し食べるとお腹がいっぱいになったりしてしまう場合は、消化のよいものでたんぱく質が豊富なものを、少量ずつ食べましょう。また、間食などを利用するのもよいでしょう。

胃や腸の機能が低下しているので、負担が軽くなるように、食材選びと合わせて、細かく刻んだり、やわらかく煮込んだりと、調理方法も工夫しましょう。

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。



参照 「胃の不快感」(P.125～)も合わせてご参照ください。

消化がよく、たんぱく質豊富な食材選び

消化吸収がよく、少量でも効率よくエネルギーやたんぱく質を多く含むものを選ぶとよいでしょう。

しかし、膨満感などの症状で食事をたくさんとることができない場合、胃や腸に負担をかける程の量を摂取することは難しいと思いますので、食材選びにあまり神経質になる必要はありません。

【食材例】

- 鶏ささみ
- カレイ・かつお・エビ・カニ・しらす・ツナ・かまぼこ
- 豆腐・そば・麩

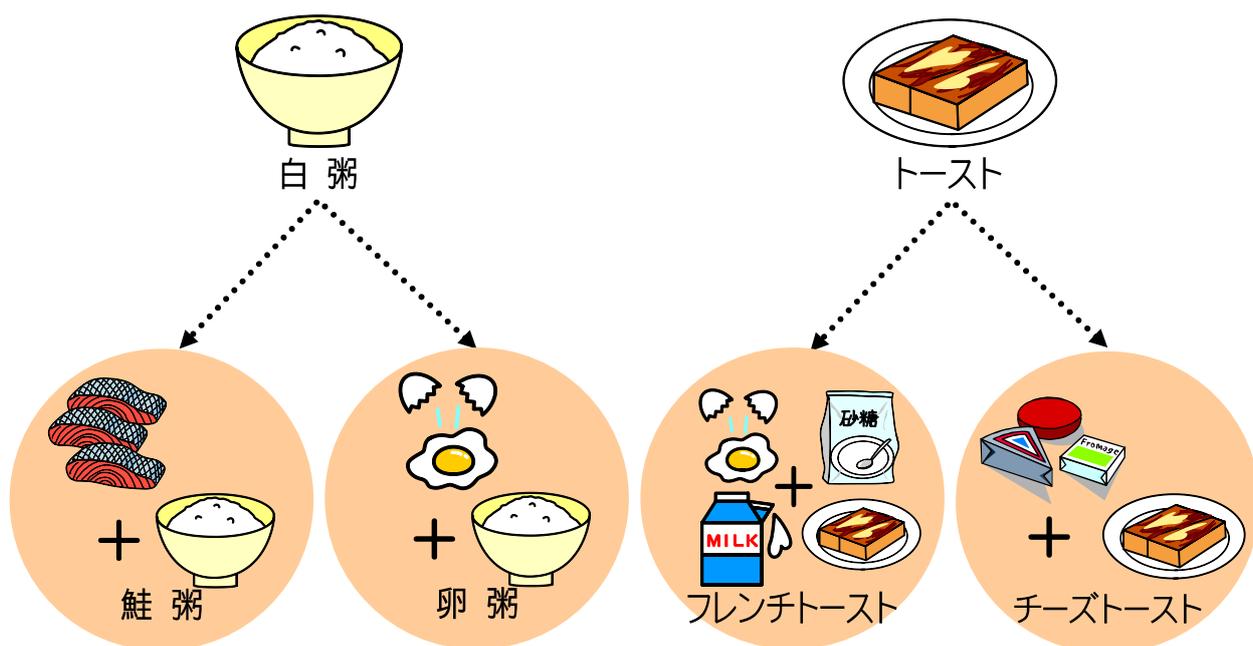
消化よく、たんぱく質を上手にとる

ここでは、消化よくたんぱく質をとるための方法を紹介します。

主食

白粥やトーストを食べるよりも・・・

粥やパンなどの主食を少量しか食べることができないときでも、たんぱく質源を加えるように心がけるとよいでしょう。



汁物 飲み物

飲み物でたんぱく源を・・・

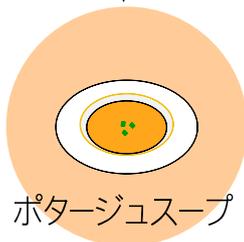
豆腐や野菜、ヨーグルトなどの良質なたんぱく質を汁物や飲み物にすると手軽にとることができます。

すまし汁(とろろ昆布)



みそ汁(豆腐)

コンソメスープ



ポタージュスープ

コーヒー



飲むヨーグルト

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。

間食によいもの



アイスクリーム



くだもの



プリン



ハニーレモン



カステラ

炭水化物を中心に食べる

炭水化物は、体を動かすためのエネルギーになり、ご飯・パン・スパゲッティ・うどんなど普段からよく食べているものに多く含まれています。また、これらの穀類は、胃や腸への負担も少なく、お勧めのエネルギー源です。

炭水化物を多く含む食品でも、とうもろこし・いも類・豆類・玄米・コーンフレーク・あずき・栗など、控えたほうがよいものもありますので、様子をみながら食べるようにしましょう。

炭水化物とは？

体を動かすためのエネルギーになる

炭水化物には、人の消化酵素で消化されるものと、消化されないものがあります。

主に、消化吸収されてエネルギー源となるものは「糖質」で、最終的にブドウ糖に分解され、各細胞で利用されます。同様にエネルギー源である、脂質に比べて即効性があるのが特徴です。

また、ブドウ糖は脳や神経系などの唯一のエネルギー源となっています。摂取した糖質は、消化、分解され活動エネルギーとして消費されますが、一部は筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯えられます。

糖質をとらない状態が続くと、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になったり、肌荒れなどを起こしたりすることがあります。また不足分を補うため、体内のたんぱく質を分解してブドウ糖を合成するので、病気に対する抵抗力が弱まり、疲れやすくなることもあります。

炭水化物は、主に…

穀類・いも類・くだもの などに多く含まれています。

8 便秘

治療中、便・ガスが出ない・便が固い・お腹が張って痛いなどの症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で便秘になり悩んだ。
- 抗がん剤治療のあと、便秘とおう吐に悩まされた。
- 抗がん剤で便秘が起こり、本当に苦しかった。
- 食生活に気をつけないと、すぐに便秘になる。
- 便秘のコントロールのために、食生活に注意しなければならず（水分を多くとったり、消化のよい食べ物をとったり）、大変。
- 下痢と便秘を繰り返す状態に悩んでいる。
- 抗がん剤の点滴を受けている間中、便秘による痔の症状、吐き気などで心身ともに悩み、不眠症になった。
- 食事が食べられず便が出にくいので毎日不安。
- 便秘があり、下剤を飲まないと便が出ない。
- 放射線治療による便秘が 1 番の悩み。

治療の影響で腸自体が障害されて、内容物が通りにくくなったり、腸の運動が弱くなることで起こります。

また、食欲がなくて食事や水分の摂取量が不足したり、運動不足やストレスでも、便秘になることがあります。腸の運動を促す工夫をしてみましょう。

- ※ 腸閉塞が原因となっていることもあります。
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

工夫のポイント

- 食物繊維を多く含む食品をとる
- 水分補給を心がける
- 高脂肪の食品を控える
- 乳酸菌を含む食品をとる

食物繊維を多く含む食品をとる

食物繊維は水分を多く吸収し便をやわらかくして、便通を整えます。また、食物繊維を多く含んだ食品をとることによって、ビタミン・ミネラルも補給されます。

胃腸の弱い人は、食品をやわらかく煮たり、しっかりかんだりして、胃腸の負担を減らしましょう。

ご飯を主食とし、豆類や野菜を献立の中に入れてよいでしょう。また、腸内で発酵しやすいものや刺激物を少し取り入れてみるのもお勧めです。

- 大豆は腸内で発酵しやすく、ガスを発生させて腸管に刺激を与えてくれます。また、納豆は、納豆菌により腸の働きを強めます。
- いも類は、食物繊維が豊富で腸内で発酵しやすい食品です。
- こしょう・唐辛子など少量の香辛料は、腸管に刺激を与えてくれます。
- 酢も腸を刺激してくれますので、調味料として使ってみるのもお勧めです。

大根やにんじん、白菜の芯など食物繊維が多い野菜でも、煮込むとやわらかくなるものもあります。

胃に負担がかかるようであれば、長時間煮るなどして食べましょう。



食物繊維とは？

腸内の有害物質を体外へ排出させる働き

食物繊維は、水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と、水に溶けない「**不溶性食物繊維**」との2種類に分けられます。

水溶性食物繊維は、糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。不溶性食物繊維は、腸内の有害物質を体外へ排出させる働きをもっています。

食物繊維は多くの効能があるため、五大栄養素(たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)に続く、「**第6の栄養素**」として、大変重要視されています。高たんぱく・高脂肪に傾きがちな現在の日本の食生活において、不可欠な栄養素と言えます。

しかし、便秘に食物繊維がよいからと、たくさん食べる方がいらっしゃいますが、**食べ過ぎると下痢をおこして、必要な栄養素まで排出してしまうことがあります**ので、いろいろな食品を適量ずつバランスよく食べるのが大切です。

食物繊維は、主に…

野菜・穀類・海草類・いも類 などに多く含まれています。

<食物繊維を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

玄米	雑穀	そば	あずき	ごぼう	さといも
こんにゃく	大豆	おから	納豆	煮豆	じゃがいも
りんご	ブロッコリー	白菜	にんじん	れんこん	さつまいも
レタス	かぼちゃ	柿	バナナ	いちご	ほうれん草
柿イml-ツ	まいたけ	しいたけ	しめじ	なめこ	わかめ
ひじき	こんぶ	のり	寒天	きな粉	ごま

食べられそうなものがあれば、試してみましよう

水分補給を心がける

水分を十分にとらないと、便が固くなって便秘になります。そのため、食事以外にも、こまめにお茶を飲むなどして、水分補給を心がける必要があります。

朝起きがけに冷たい水や牛乳を飲むことは、水分補給だけでなく、消化管にも刺激を与え便意をもよおしやすくなります。

- 毎食のメニューに、スープやみそ汁などの汁物を加えたり、間食にヨーグルト・シャーベット・ジュース（ホットレモネード・プルーンジュース など）を取り入れたりするのもよいでしょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

牛乳の成分である乳糖が腸の運動を促し、便秘によいといわれています。
ただし、かえって下痢を引き起こす体質の人
もいます。
飲みすぎや冷やしすぎに注意しましょう。



高脂肪の食品を控える

脂肪には、便を軟らかくし、腸管内の滑りをよくする働きがあります。脂肪が分解してできた脂肪酸は、腸壁を刺激するので便秘には適した食材といえます。

ただ、肉類には、食物繊維がほとんど含まれていないので、肉中心の食事では腸の働きが鈍くなってしまいます。

油は、3大栄養素といわれる炭水化物・タンパク質・脂肪の中で最も効率よく、効果的にエネルギーを供給できます。中でも植物油は、体内で作ることができない必須脂肪酸など、体によい脂肪酸を豊富に含んでいますので、食物油を上手に取り入れた食事をしましょう。

- 植物油は、なたね油（キャノーラ油）・ごま油・べに花油・綿実油・コーン油・ひまわり油・オリーブオイルなどいろいろなものが販売されていますので、料理に合わせて使い分けてみましょう。

乳酸菌を含む食品をとる

乳酸菌は、腸の中で乳酸や酢酸を作ります。乳酸や酢酸が腸管を刺激し、腸のぜん動運動を活発にすることで、便秘を防ぐことができます。同時に乳酸や酢酸には、大腸菌の有害細菌(悪玉菌)の発生を抑え、腸内環境を整える働きもあります。

乳酸菌を含む食品で手軽に摂取できるものとしては、ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物などがあります。

ヨーグルトには、乳酸菌の他にもカルシウムが多く含まれているので、カルシウムの補給もできます。お好みのフルーツやジャムなどを入れて、間食にするのもお勧めです。

- 乳酸菌は、ぬか漬の「ぬか」にも多く含まれています。漬物など、植物性乳酸菌食品は、食物繊維の摂取もできます。調味料では、みそに乳酸菌が多く含まれています。動物性乳酸菌食品と植物性乳酸菌食品をうまく組み合わせ食事に取り入れることで、栄養面でのバランスもよくなります。

プラスワン+1

便秘は運動不足、食生活の乱れや精神的ストレスなども大きく影響します。日頃から便秘にならないよう、朝食後決まった時間にトイレに行く習慣づけや、ラジオ体操や散歩など体を軽く動かすことを心がけましょう。

就寝前や便座に腰掛けたときなどに、お腹のマッサージをするのも効果的です。

お腹のマッサージ

お腹のマッサージをすると腸の動きが、活発になります。

《やり方》

- ① 仰向けに寝ます。
- ② おへその周りを時計回りに、円を描くようゆっくりと両手で20回～30回程度さすります。



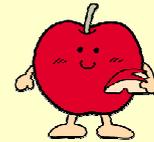
腸の働きを整える

りんご

りんごには食物繊維のペクチンが多く含まれていて、腸内細菌の乳酸菌を増殖させます。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。

また、便がやわらかいときは水分を吸い上げ、形のある状態にし、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やします。

ペクチンは、擦りおろしても効果は変わらず、熱に強い性質があります。



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の一種ビフィズス菌は、善玉菌を増やし悪玉菌を減らす働きがあります。腸の健康を守り新陳代謝を活発にするため、老化防止にも効果があるとされています。また、食物繊維に似た整腸作用があるビフィズス菌は常食すれば、便秘・下痢などに効果があるとされています。

また、ヨーグルトにはカルシウムも含まれており、たんぱく質や乳酸と結びついて吸収されやすくなっています。乳酸菌によって分解されるヨーグルトのたんぱく質は、ペプチドやアミノ酸になっていることから無理なく消化吸収できやすいとされています。



9 下痢

治療中、食べてもすぐに下痢をする。下痢で体力を消耗する。排便の前後にお腹が痛い。お腹からグルグル音がする。などの症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 下痢と便秘の繰り返し、食事が少ししか入らないことなどで不安だった。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事の調整が大変だった。
- 抗がん剤治療と放射線治療の副作用で、下痢、吐き気やおう吐、食欲不振など治療回数が増すにつれて強くなり、衰弱状態が3ヶ月続いた。
- 抗がん剤で、下痢や体重減少になり、体調が元に戻るか不安だった。
- 持続する下痢に苦しんだ。
- 食後に下痢をする。
- 腹痛を伴う激しい下痢で悩まされた。
- 放射線治療による下痢がひどかった。
- 下痢が続き、調子がよくなるまで長くかかった。
- 下痢のために食事の種類や外食が制限されることが悩み。

抗がん剤治療では、消化管粘膜が損傷を受け下痢になることがあります。腹部や骨盤内の放射線治療でも、同様に起こることがあります。また、腸の活動が不安定になり、下痢と便秘を繰り返すことがあります。

脱水や体重低下に気をつけながら、自分に合った対応策を見つけてみましょう。

工夫のポイント

- 室温程度の水分やカリウムを十分にとる
- 低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

室温程度の水分やカリウムを十分にとる

下痢の症状があるときは、脱水症状が起こりやすくなります。また、下痢によって水分と一緒にカリウムも排出され、カリウム不足が生じ、全身に脱力感を感じることもあります。積極的に水分や電解質（スポーツ飲料 など）をとりましょう。

- 水分を普段よりも多く（1日にコップ8～10杯）とるようにしましょう。
熱過ぎたり冷た過ぎるものは、腸の運動を活発にする可能性があるため室温程度のものがよいでしょう。



たくさん水分をとったからといって下痢はひどくなりません。

下痢によって身体から失われた水分を補うために、多めにとる必要があります。

飲み物を上手に選ぶ

- 水やお茶だけでなく、電解質を含んでいるスポーツ飲料などもとりましょう。
- スポーツ飲料は常温に近いものを、少量ずつ頻回に飲みましょう。
- スポーツ飲料は、1/2 に薄めた方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。
- 牛乳やみかんなど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。
- フルーツゼリーやゼリータイプの栄養補助食品などもお勧めです。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

カリウムとは？

神経や筋肉の機能を正常に保つのに、必要なミネラル

カリウムは**筋肉のエネルギー代謝を助けて、筋肉の収縮、心筋の正常な活動に深くかかわっている大切なミネラル**です。

また、カリウムにはナトリウムを排泄する作用があり、**高血圧・脳卒中の抑制、心拍を安定させる**という効果もあります。

カリウムが不足すると、**高血圧・低血糖・糖尿病・神経障害・精神障害・不整脈・ストレスの増大・筋力低下・消化不良・食欲不振・肌荒れ・むくみ**などの症状があらわれてきます。これは細胞内外のミネラルバランスを維持するなど重要な働きをしているからです。

カリウムが増えると、血液から細胞内に水分が移動し、その結果として**血圧が下がります**。また、カリウムが減ると逆の作用が働き**血圧が上がります**。ただ食塩を減らして、塩気のない生活をするだけで**高血圧対策ではありません**。もちろん、カリウムだけをとっていけばよいのではなく、**バランスよくミネラルをとっていくことが大切です**。

カリウムは、主に…

いも・豆・海草・野菜・くだもの などに多く含まれています。

<カリウムを多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

山いも	さつまいも	ピーナッツ	大豆	枝豆
ほうれん草	わかめ	ひじき	かつお	さわら
まぐろ	牛ヒレ肉	干し柿	干しぶどう	バナナ
メロン				

低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

糖分や油分を多く含む料理や、お菓子などは腸管に負担をかけたり、食物繊維を多く含む生野菜は、腸のぜん動運動を活発にしたりして、症状を悪化させる恐れがあるのでなるべく控えて、低脂肪でたんぱく質が豊富な食品を心がけましょう。

低脂肪でたんぱく質豊富な食材



卵 (1日1個)



豆腐



鶏肉



はんぺん



白身魚

控えたほうがよいもの

- ◆ 繊維が多く固いもの ごぼう・れんこん
- ◆ 油っぽい料理 揚げ物・うなぎの蒲焼き
- ◆ 腸内で発酵しやすいもの ガム・豆類・キャベツ・さつまいも・栗
- ◆ 刺激物 香辛料・アルコール・炭酸飲料・カフェイン飲料
など

プラスワン+1

治療がはじまったら、下痢の状態・便の色・固さ・回数・腹痛など具体的な症状や食事の記録をつけてみましょう。「前回この食事で下痢が落ち着いたから今度もやってみよう」とか、「そろそろつらい時期が終わる頃」など次回からの参考になります。また、医師や看護師に、自分の状態や症状を伝えるときにも役立ちます。

また、1日の食事を3回と決めずに1回の食べる量を減らして、回数を増やす工夫をし、調子のいいときに食べるとよいでしょう。

お腹を温めることもお勧めします。

10 呼吸困難・開口障害

治療中、食事をするのが息苦しい、口が渴いて食べにくい、口を開けると痛い、などの症状を感じることもあります。

患者さんの悩み

- 口が十分開かない。
- 呼吸が苦しい。
- 体力的に自分の限界を超えると頭痛、息切れ、吐き気などが出て、精神的に不安になる。
- 口が十分に開かないこと、歯が抜けたときの補助器具の問題、食べ物に制限があり、固いものが食べられないことが悩みである。
- 食べ物や食べかすが気管に入りかけたり、のどにひっかかったりして咳き込むことがつらく、呼吸困難になることもある。

呼吸困難は、治療によって肺組織が損傷を受けた場合などに起こります。
開口障害は、口の炎症などで咀嚼・開口が障害されて起こります。
食品の形態・大きさなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする
- 水分を補給する

かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする

かみ砕いたり、飲み込んだりすることが困難になっている場合には、そういった動作を早く楽にできるように工夫する必要があります。

水分が多くやわらかいもの、口当たりのよいものを

ゼリー状にする



水分が多くさらさらしているものは、ゼラチンを使ってゼリー状にすると食べやすくなります。

寒天寄せは、一見よさそうに思われますが、かむと分散して誤って飲み込んでしまう恐れがあるので、注意しましょう。

とろみをつける・あんかけにする



液体や口の中でばらばらになるものは、むせやすくなります。片栗粉・くず粉・増粘剤などを使ってポタージュ状・ヨーグルト状・ジャム状などにすると食べやすくなります。

また、あんかけやクリームソースをかけるのもよいでしょう。

- とろみをつけたり、あんかけにしたりすると、温かさが長く続きます。温かくおいしくいただけるといふよさもありますが、やけどなどに気をつけましょう。
- 嚥下補助食品の「増粘剤」は、材料に添加して混ぜるだけなので、手軽にとろみをつけることができます。

ミキサーで混ぜる



固いものや繊維の多いものでも、ミキサーで混ぜると食べやすくなります。さといものような粘りけのあるものを一緒に入れると、とろみがつきやすくなります。

油分を用いる

適度な油分が必要です。
マヨネーズで和えると食べやすくなります。

卵を利用する



プリンや茶碗蒸し、卵豆腐などにするとよいでしょう。

薄味にする

味が濃いとむせやすくなります。特に酸味や酢がきついとむせやすくなります。だしで薄めるなどしましょう。

食品の形態、大きさを工夫

小さく、食べやすい大きさにしましょう。ただし、あまり細かく刻みすぎるとむせやすくなるので、ひと口大にしたり、とろみをつけたりしましょう。

飲み込みやすいもの

- やわらかいもの
- 性質が均一
- 口の中でまとまったまま食べられる
- 表面の滑りがよいもの

飲み込みにくいもの

- 固いもの
- さらさらした液体
- 水分と固形物が混ざっているもの
- 口の中でばらばらになるもの
- 口の中に張り付きやすいもの

水分を補給する

口の中が渇いたり、たんが詰まったりしそうなときは、水分の補給が必要になります。ただ、水のようなさらさらした液体もむせやすい場合もありますので、上手に摂取する必要があります。

- 多量に飲むとむせるので、少量ずつこまめに飲みましょう。
- 食事でもお茶漬けや汁物などをそえましょう。
- 甘いもの、塩辛いものは、かえって口の中が渇きます。汁物は薄味にしたり、ジュースやくずゆ、清涼飲料水のような甘いものは控えたりしましょう。
- 飲みにくい場合は、ひと口大の氷片にしてなめたり、クリーム状やシャーベット状にしたりするのもよいでしょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

プラスワン+1

食べる道具

スプーンやストローなど食べやすいものを使い、工夫しましょう。



参照 「自助食器(食事補助の食器)について」(P.40)もご参照ください。

環境

呼吸への刺激を減らすために乾燥を防いだり、ほこりが立たないように清潔にしたり、換気したりするなど周りの環境にも気を配りましょう。



11 白血球減少

白血球が減少しても、そのこと自体での自覚症状はありません。
ただ、細菌などで感染しやすい状態になっています。感染を起こした場合は、その感染症の症状が起こることがあります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で、口内炎、むかつき等とともに、白血球減少があり、足の爪先まで脈打つような感じがあった。
- 抗がん剤による白血球減少や体のだるさに悩み、抗がん剤で免疫力が低下し、体が病気に負けるのではと心配。
- 抗がん剤で白血球が下がり、副作用に悩んだ。
- 抗がん剤の副作用で体がつらい。白血球減少による感染症の話聞き、心配。
- 抗がん剤の副作用による白血球減少で毎日通院したり、注射をしたりが必要があり、心身ともにきつかった。
- 食事で栄養をとることができないため、免疫力、治癒力低下を恐れ、悩んでいる。

骨髄で作られる白血球は、顆粒球(好中球・好塩基球・好酸球の3種類)・リンパ球・単球からなり、体に入ってきた異物を排除する役割をしています。白血球の中の好中球は、異物の代表である細菌を食べて体を守る役割があります。

抗がん剤治療や、骨髄に及ぶ放射線治療をおこなうと、白血球や血小板などを作る骨髄細胞の働きが低下し、抵抗力が弱くなり、感染を起こしやすくなります。

普段の生活を変える必要はありませんが、細菌から体を守るために、うがいや手洗いなど自分でできる生活習慣は、日頃から身につけるように心がけましょう。

手洗い・うがい・歯みがきを習慣づける

感染予防のための生活習慣を身につけて、日頃から実行することが大切です。

いろいろな所をさわる手には、細菌がたくさんついています。手についた細菌は、食べる・目をこするなどの様々な動作の中で体に入ります。正しい手洗いの習慣を身につけて実行しましょう。

また、口の中にもたくさんの細菌がいますので、うがいの習慣も身につけましょう。

手洗い



- 石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
(下の図参照)

手の洗い方



(1)

流水でよく手を洗い流したあと、石けんをつけ、手のひらをこすりあわせるように洗います。



(2)

手のひらで手の甲を押し伸ばすように洗います。



(3)

指先を手のひらに押し当てるようにして、指先と爪のすきまを洗います。



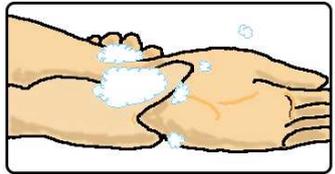
(4)

指を組んで指の間をこすり洗いします。



(5)

手のひらで親指とその周辺をねじり洗いします。



(6)

手首をつかむようにして洗います。最後に水ですっきりと流しましょう。

うがい



● うがいはブクブク、ガラガラが基本です。うがいは医師が処方したうがい薬、または水・お湯・生理食塩水などで行います。

- ① 最初にうがい水を口に含み、少し強めにブクブクグチュクチュクうがいをしてはきます。
- ② 次にのどのガラガラうがいをします。のどの奥までうがい水が届くように、うがいをしましょう。
- ③ もう一度のどのガラガラうがいをします。

歯磨き



● 歯磨きをおこなうときは歯ぐきなどを傷つけないように、気をつけて正しいブラッシングを身につけましょう。

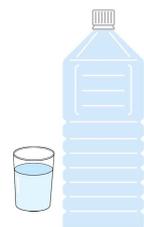


三二情報

生理食塩水の作り方

生理食塩水のうがい薬は、自宅で簡単に作ることができます。

- ① 1リットルのペットボトルをよく水洗いします。
- ② 9gの食塩(小さじ2杯=10g)を量りペットボトルに入れ、1リットルの水を入れる。
- ③ ペットボトルにふたをして、塩が溶けるまでよく振ったら完成です。



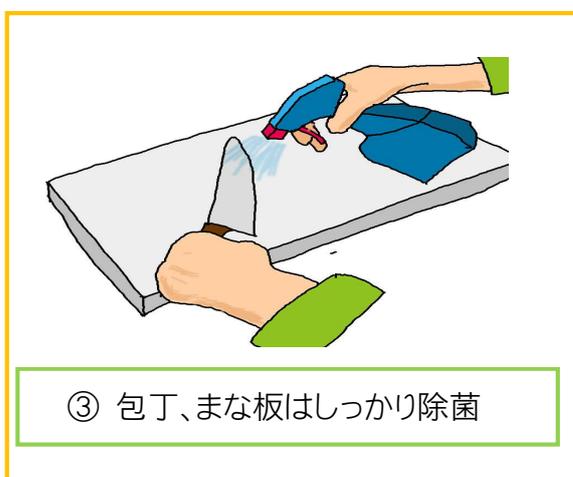
食事・食品の衛生管理に注意する

食事を作るとき

- ① 調理前に必ず石けんで手をていねいに洗いましょう。食材は新鮮なものを選びましょう。
- ② 食材も、洗えるものはしっかりと水洗いしましょう。
- ③ 包丁やまな板は、使うたびに洗い、熱湯をかけた後、アルコールやキッチン用漂白剤などで除菌し、よく乾燥させたりしましょう。
- ④ ふきんやタオルは毎日洗い、清潔を保ちましょう。

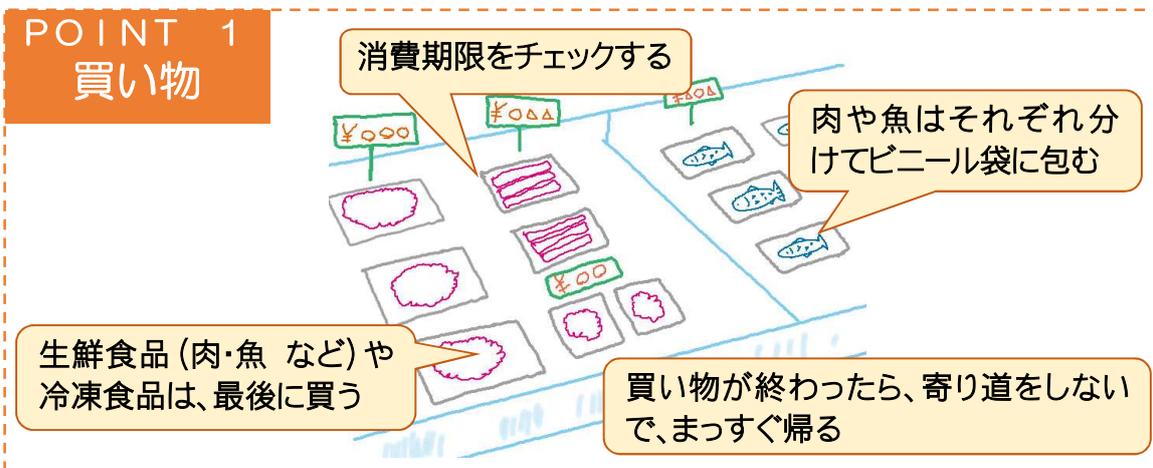
注)

治療の種類や結果によっては、生水や生ものを控えたほうがよい場合があります。担当医から生ものを控えるように言われたときは、指示に従いましょう。

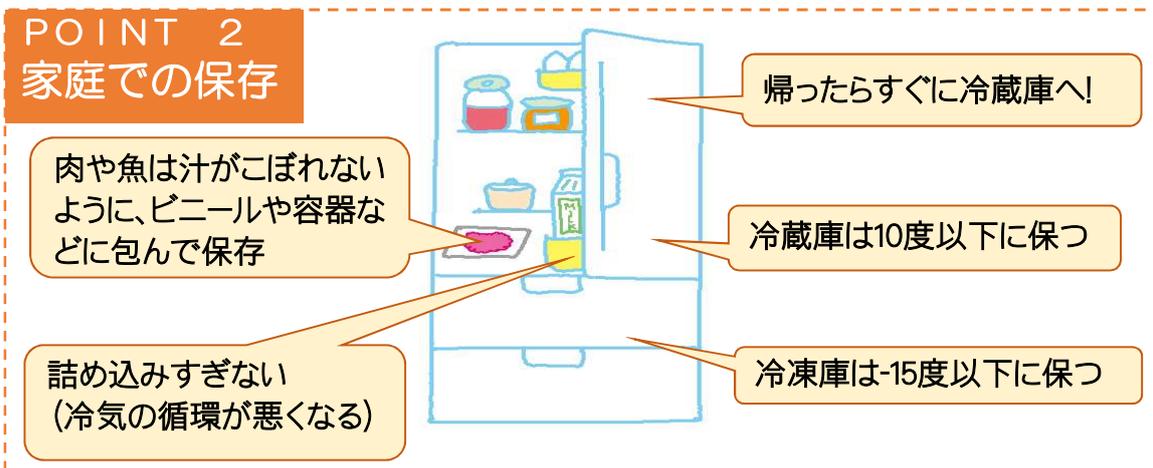


6つのポイント

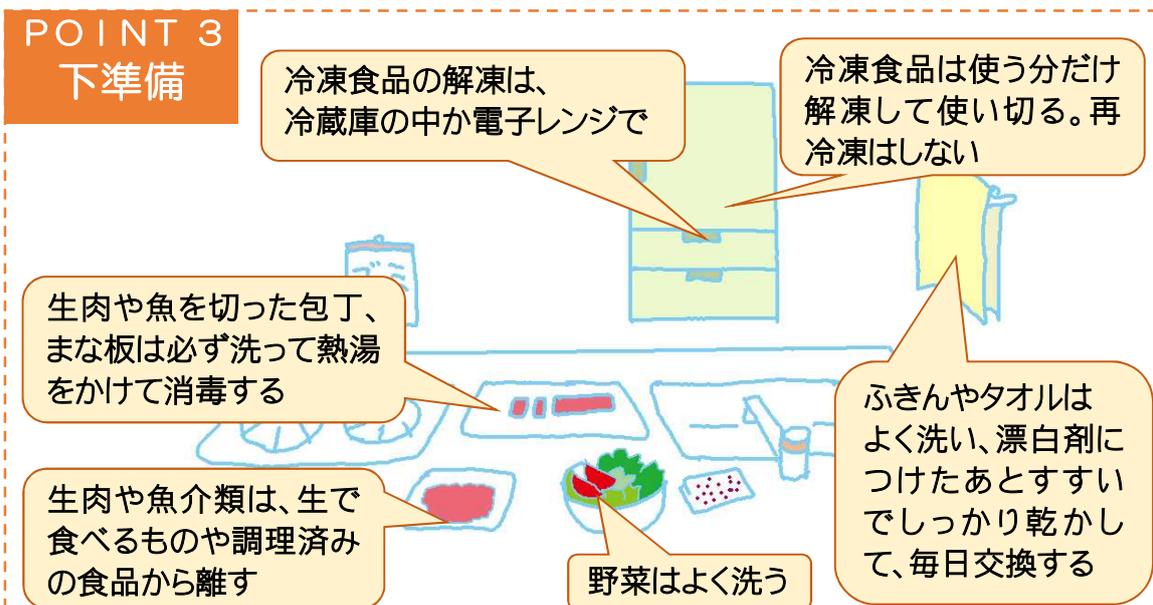
POINT 1 買い物



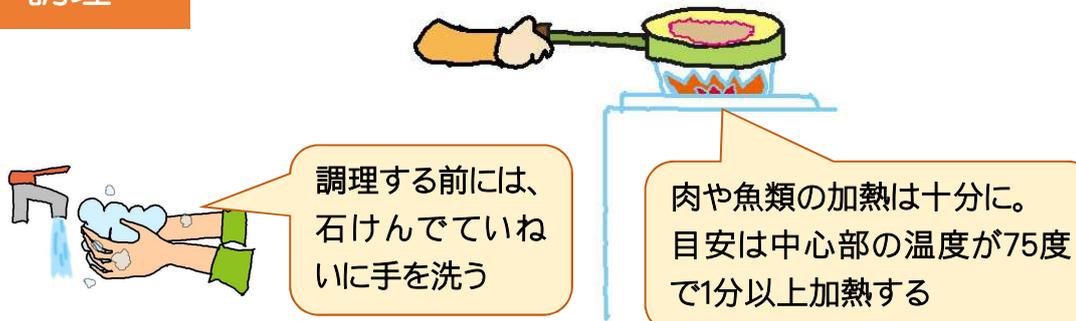
POINT 2 家庭での保存



POINT 3 下準備



POINT 4
調理



POINT 5
食事



POINT 6
残った食品

