

がんとどう付き合うか

がんと食事

予防と診断・治療、社会復帰と緩和ケア

この冊子は、**宝くじ**の普及宣伝事業として作成されたものです。

C O N T E N T S

はじめに.....1

第1章 がん予防と食事について.....3

1. どんな情報を信じたら良いのでしょうか／3
2. 予防効果の高いものは禁煙と食事です／3
3. 食事因子とがんの関連／5
4. 食事バランスガイドを活用しましょう／5

第2章 がん外科治療後(消化器)の食事計画とポイント.....7

1. 胃術後の食事について／7
2. 大腸術後の食事について／9
3. EMR後の食事について／11
4. おすすめの食べ物・気を付ける食べ物／12
5. 消化しやすい料理／12

第3章 化学療法・放射線療法の副作用に対応した食事の工夫...13

1. 化学療法・放射線療法について／13
2. 副作用について／13
3. 症状別・食事の工夫について／14

あとがき19

参考資料／19

はじめに

厚生労働省発表の「人口動態統計」によると、死因別死亡率は戦後、感染性疾患が急速に減少し、生活習慣病（がん、心臓病、脳血管疾患）による死亡が上位を占めています。（図-1）中でもがんは一位を占め平成19年には死亡数33万人を数えるほどに増加しています。厚生労働省の対がん10カ年総合戦略も第三次を迎え、がん予防の推進、がん研究の推進、がん医療の向上とそれを支える社会環境の整備を柱に強化されているのです。（図-2）

それらの背景の中、また国民の関心ごとも①いかに予防するか②いかに良いがん治療を受けるか③いかに治療後の健康を維持するかに集約され、その希望の大きさは計り知れません。反面、情報は氾濫し、何を信じて良いのか迷うことが多いのも現状です。

今、まさに何が予防に大切なのかを冷静に検証し、見直すことが求められている時でもあるのです。

多種類のがん予防について、生活習慣病の側面から見直す必要があります。日本の

臓器別がん死亡率の推移を見ると、がんの種類の変化は経済発展途上国で多発するがんから、経済先進国で多発するがんの種類にシフトしていることから、環境因子の大きさは否定出来ないのです。それらの因子が大きいとされる中、平成15年の国民栄養調査の結果を見ると、①習慣的喫煙者が男性で46.8% ②30～60歳代男性の3割以上が肥満、20歳代女性の20%以上が低体重 ③20歳～30歳の年代で脂肪の摂取比率が高いことなど栄養状態は不安定で、決して良い状況とは言えません。

この小冊子は、それらの予防情報から始まり、消化器外科治療後の食事計画、がん治療を行うことで遭遇する副作用症状に対応する工夫やヒントなどをまとめたパンフレットです。

この情報が皆様のお役に立ち、よりよいがん治療を受けて頂くサポーターとして、また生活習慣を見直すことで、がんのみならず、多くの生活習慣病予防が実践されれば幸いです。



図-1 死亡率の推移 (昭和22年～平成19年)

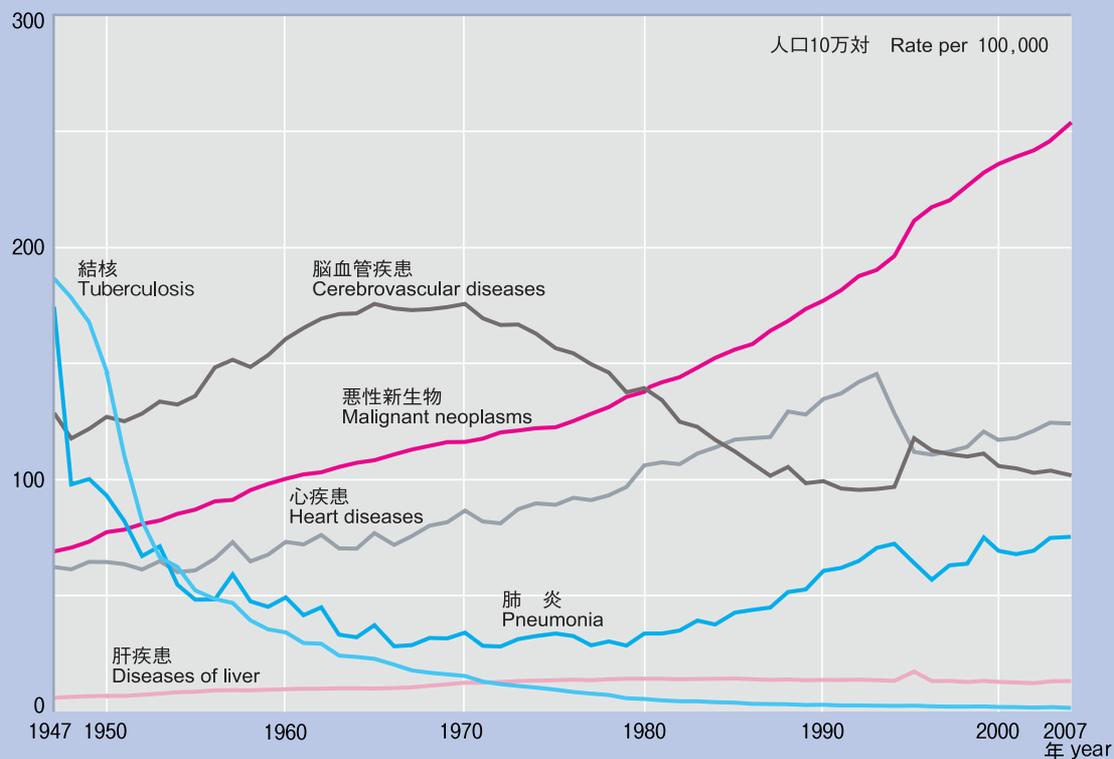


図-2

第3次対がん10カ年総合戦略 がん予防の推進

1. がん予防の確立

生活習慣病、環境因子等と発がんリスクの関連に関する研究を進める。

2. がん予防に関する知識の普及の促進

健康日本21の目標・がん予防12ヶ条など

3. 感染症に起因するがん予防対策の充実

4. がんの早期発見・早期治療

第1章 がん予防と食事について

どんな情報を信じたら良いのでしょうか

多くの国民は、何を頼りに食生活や食品を選択し、がんを予防しようと考えているのでしょうか。

私たち管理栄養士が食事や栄養に関して相談をお受けするときに、「その情報はどちらでお知りになりましたか」と伺いますと、「テレビで見ました」「雑誌に載っていた」「友達に聞いた」などの回答が多く、特にテレビ等メディアの影響の大きさにはいつも驚かされています。

さて、それはどの程度信頼できる情報なのでしょうか。また「がん」という疾病に対しては、体験者の声は何より威力があると思っている方も多いようです。ある健康食品について1万人が使用して1人や2人が偶然良かったとしても（害が認められなかった）、その反対に害があったと認められる人が100人いたらどうでしょう。このように経験談に基づくものや、著名人の発言というだけでは、科学的根拠の無いものと評価せざるをえないでしょう。私たちはまず、大規模研究として評価されている結果を優先し、冷静に判断していきましょう。

予防効果の高いものは禁煙と食事です

1996年アメリカハーバード大学発表のがんの原因によると、30%はたばこで30%が食事とされています。その他は、運動、遺伝、職業、ウィルス、細菌、と続いています。（図-3）

禁煙し食生活を中心とする生活習慣を改善することで、がんになるリスクを大幅に減少することが可能なのです。

「健康日本21」のがん目標については（図-4）にお示しします。



図-3 がんの要因・ハーバード大学（1996年）

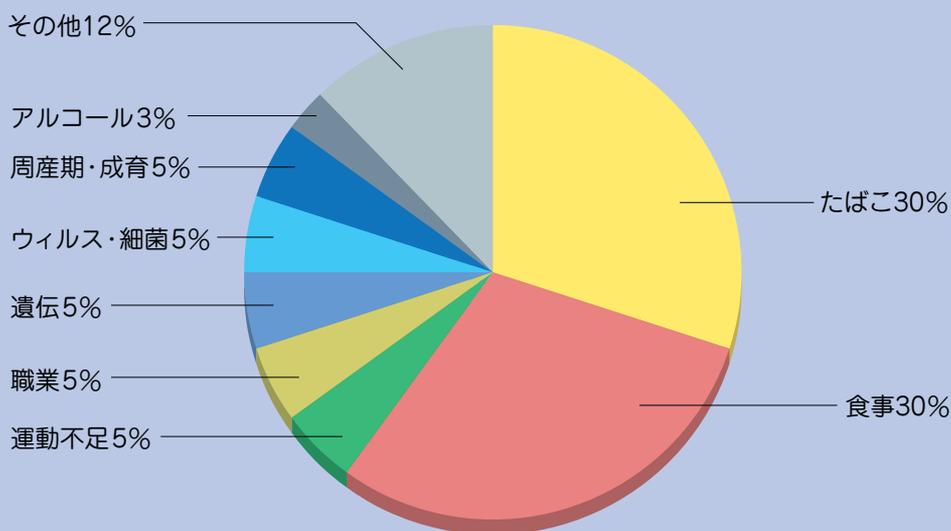


図-4

「健康日本21」がん目標

- 1 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及
- 2 未成年者の喫煙をなくす
- 3 公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及
- 4 禁煙支援プログラムの普及
- ⑤ 食塩摂取量の減少
- ⑥ 野菜の平均摂取量の増加
- ⑦ 一日の食事において、果物類を摂取している人の増加
- ⑧ 脂肪エネルギー比率の減少
- ⑨ 多量に飲酒する人の減少
- ⑩ 未成年者の飲酒をなくす
- ⑪ 節度ある適度の飲酒の知識の普及
- 12 がん検診の受診者の増加

※○は食事関連項目

食事因子とがんの関連

WHO/FAOは2003年に「食物と栄養と慢性疾患の予防」の報告書を発表しています。

その中でも「がん」を慢性疾患ととらえ信頼性の評価基準を4段階に分類し現しています。

- ① 予防効果は確実
- ② おそらくがん予防効果がある
- ③ がん予防効果があるかもしれない
- ④ 予防効果について証拠不十分

私たちは今まで健康のために、きっとそうだと考えていた栄養素などについても、確実で無いランクのものが沢山あるのです。

その内容は（表-1）にお示しします。私たちががん予防のためにすべきことは、生活習慣病予防のために行うべきことであり、「健康日本21」の具体的推進に向けて「食生活指針」の実践を心がけることが必要です。

食事バランスガイドを活用しましょう

私たちは、日々の健康を維持するため何をどれだけ食べたら良いか、その目安を掴むために発表された「食事バランスガイド」（図-5）を利用してみましょう。

バランスガイドのイメージは、「こま」であり、バランスが崩れると、倒れてしまうことを表しています。加えて、食品や料理の組み合わせだけでなく、運動の重要性や水分が代謝に欠かせないという部分までも表現されており、現代の生活習慣の問題を改善すべき点が解りやすく表現されています。

国民一人一人が自身の生活を見直し、細かい成分のみにとらわれず、また単一サプリメントに健康を託すのではなく、成分、食品、料理、食事、食環境、など広く多角的に「栄養」を見直し、健康増進に勤めましょう。



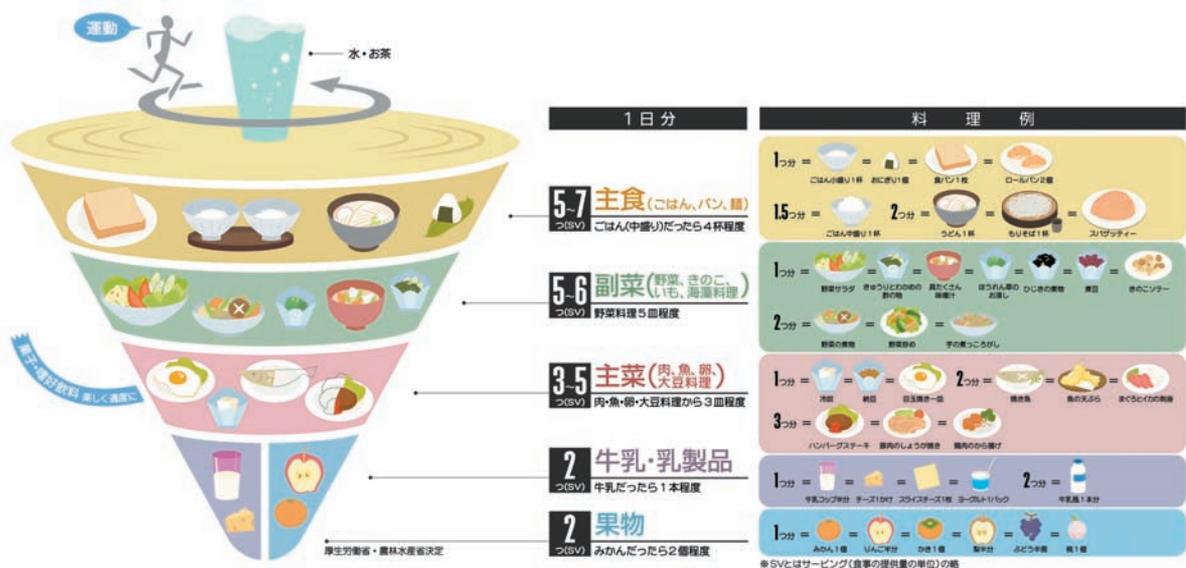
表-1 主要部位のがんと食物・栄養素との関連についての疫学研究のまとめ*

↑（上向き矢印）はがん発生の促進効果ありを意味し、↓（下向き矢印）はがん発生を抑制する効果があることを意味する。

（↑↑、↓↓）は確実、（↑、↓）は可能性大

	食道	胃	大腸	肝臓	肺	乳房	前立腺
食習慣							
野菜	↓		↓				
果物	↓	↓			↓		
獣肉類			↑ (赤身肉、 貯蔵肉)				
塩分		↑					
アルコール	↑↑			↑↑		↑↑	
熱い飲食物	↑						
栄養関連要因							
肥満	↑↑ (腺がん)		↑↑			↑↑ (閉経後)	
運動			↓↓ (結腸)				

図-5 食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？



第2章 がん外科治療後（消化器）の食事計画とポイント

胃術後の食事について

開腹手術によって胃を切除したあとに生じる様々な後遺症は『胃切除後症候群』といわれています。切除した範囲が広ければ、それだけ発生する頻度も高い傾向がありますが単に範囲というよりも、切除部位により影響に違いをもたらすケースが多く見受けられます。

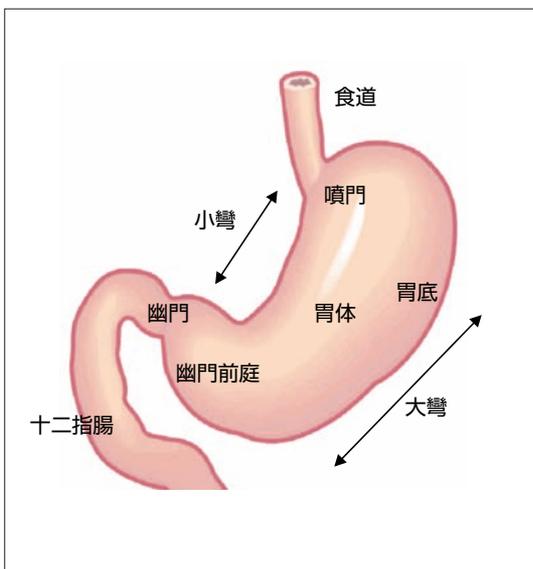
後遺症の多くは、食生活と深く関係していますが、食べ方のコツを掴んで、段階的にすすめていけば、克服出来ますので、焦らず、恐れずにお召し上がりください。

■胃の働きと胃切除後の変化

【胃の構造】

胃は、食道に続いて上腹部にある袋状の器官で、容積は1.2～1.5Lあります。

胃の入口すなわち食道との境は噴門、噴門の近くを胃底といいます。さらに胃の中央部を胃体、それに続く部分を幽門前庭、十二指腸との境を幽門といいます。



【胃の主な3つの働き】

- ① 食物をしばらくの間とどめ、胃液と混ぜ合わせ、適量ずつ十二指腸へ送り出す
- ② 胃液の強い酸による殺菌と、わずかな蛋白質の消化、そして食物をどろどろのお粥状にする
- ③ 赤血球の産生に関与しているビタミンB₁₂の吸収に必要なキャッスル内因子という物質を分泌する

【胃切除後の胃の変化】

★ 胃全摘術・幽門側切除術

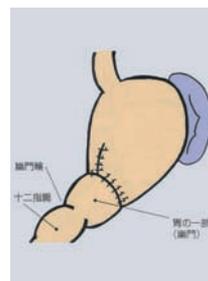
- ・食物の入る容積が小さい
- ・胃液分泌が減少(全摘は無い)
- ・食物が早く腸に流れ込む為ダンピング症状が起きやすい
- ・鉄分やビタミンB₁₂の吸収が悪く、貧血になりやすい



(Roux-en-Y吻合術)

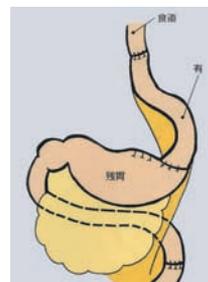
★ 幽門輪温存胃切除術

- ・胃から食物を排出しにくい
- ・ダンピング症状は起きにくい
- ・手術後しばらくは、もたれ感が強いが、時間がたてば回復してくる



★ 噴門側胃切除術

- ・胃食道の内容物が逆流しやすい為、胸焼け・胸痛等の逆流性食道炎が起きやすい
- ・胃液の分泌が減少する
- ・ダンピング症状は起きにくい





■手術の影響で起こりやすい症状

① 早期ダンピング症候群

食事中又は食直後に冷や汗・動悸・めまい脱力感・頭痛・胸部苦痛等の症状が起きる

→横になり、安静にしていると回復

食事量を少な目にする・水分で流し込まない・ゆっくり時間をかけて食べる

② 後期ダンピング症候群

食後2～3時間後にめまい・脱力感・発汗・ふるえ等が起こる低血糖症状

→飴等糖分を補い安静にしていると回復

食後2時間位に補食を摂る・でんぷんや糖分の多い 食物の摂取を控える

③ つかえ感・胸焼け

よく噛まない・早食い等で起きやすい

→一過性のことが多く症状は徐々に改善・よく噛んでゆっくり食べる

④ 便秘

手術や食物・生活の変化・精神的要因など

→水溶性食物繊維や乳酸菌などの摂取・水分はこまめに補給・規則正しい食生活

散歩などの適度 な運動・トイレの習慣

⑤ 下痢

消化吸収能が低下するため起こりやすい

→消化良い食品中心に・十分な水分摂取を心掛ける

■お食事の注意点について

手術後まもなくの間は、消化力の低下等があり、上記のような症状に悩まされる方もいらっしゃいますが、日が経つにつれ、身体も状況に慣れ、食べる量も増えてきます。

① 分割食にしましょう

1日に3食+2～3回に分けて摂る

体調に合わせて徐々に量を増やし、1回量が回復してきたら回数を減らしていく

② よく噛んで、ゆっくり食べましょう

よく噛むことで、唾液と食物がよく混ざるため、胃腸の負担が軽減する

ゆっくり食べることで、食物を少しずつ腸に送り出す働きを補う

③ 食事時間を規則的にしましょう

食事時間を毎日一定にして食べることにより、食物を受け入れる体勢ができ、便通も安定します

④ 食事内容は段階的にすすめましょう

不溶性食物繊維・油脂の多い食物・刺激物等は、体調に応じ、少量ずつ増やしていく

柔らかく煮込む・小さく切る等の調理工夫

⑤ 衛生に注意しましょう

胃液の分泌が少なくなって（全摘の場合は無くなって）いるため、手洗い・衛生的な取扱い・食品の鮮度には配慮する

⑥ 食べ過ぎないように気を付けましょう

体調が良いからと安心して、一度に多く増やさないこと（何事も段階的に進める）

⑦ アルコールについて

退院直後は控え、開始時期は医師と相談

大腸術後の食事について

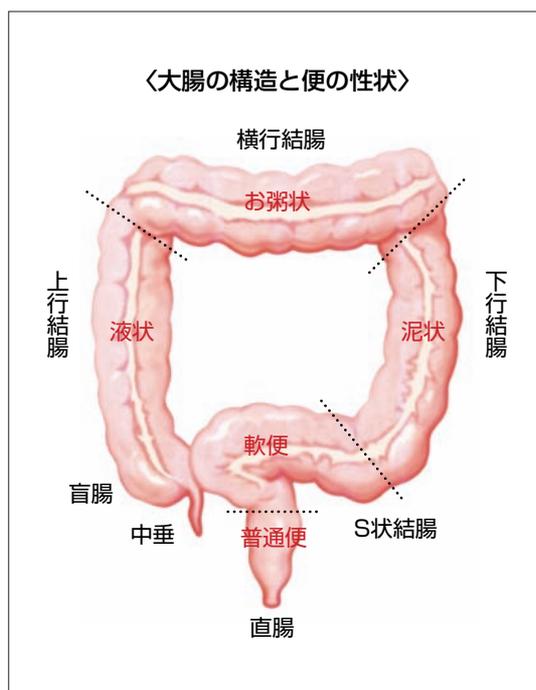
手術後、原則的には食事の制限はありませんが、体調と食べ方の具合により、下痢や便秘、腹部膨満感・腸閉塞を助長させてしまうこともあります。身体の状況に合わせて、食べ方や食品の選択をすることが大切です。

■大腸の働きと大腸切除後の変化

【大腸の構造】

大腸は、回腸（小腸）よりつながり、肛門までの長さ約1.5mの管状の臓器です。

盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸に分けられ、盲腸の端には虫垂があります。



【大腸の主な働き】

- ① 小腸から送られてきた液体状の腸内容物から、水分と電解質を吸収する
- ② 便の一時貯留をおこなう
- ③ 大腸には腸内細菌が常在しており、有用菌である乳酸桿菌やビフィス菌などは有害菌の増殖抑えたり、消化吸収を助けたりビタミンを合成する等の働きがある

【開腹手術の影響～癒着について】

- ◎ 癒着とは、“傷が治るため”や“つなぎ目がうまくつながるため”の重要な作用
- ◎ 大腸の手術に限らず、全ての開腹手術で小腸・大腸の癒着がおこる
- ◎ 癒着により、小腸や大腸の内容物の通過が不良となりやすい
- ◎ 癒着の程度は、手術の種類や手術後期間患者さんの体質等により大きく異なる
- ◎ 手術後1～2ヶ月は癒着が強い時期なので注意をして過ごすことが大切

【人工肛門（ストーマ）を造設された方】

原則的には食事の制限はありません。スムーズに排出できるように、ゆっくりよく噛んで、規則正しい食生活を心掛けましょう。

★ 繊維がかたく、消化しにくい食物

海藻類・きのこ類・こんにゃく・ごぼう 等

★ ガスを発生させやすい食物

ビール・炭酸飲料・芋類・豆類・きのこ類 等

★ 便の臭いを強くする食物

ねぎ類・にんにく・にら・豆類・肉類・チーズ等

※気になる方は、少量に控えておきましょう

■手術の影響で起こりやすい症状



① 軟便・下痢

大腸からの水分・電解質の吸収の減少により、便が軟便や下痢になりやすい

→消化の良い食品を摂るよう心掛ける

1回の食事を減らし、消化管の負担を軽減する、水分は積極的に補給する

② 便秘

大腸の蠕動運動の障害や食物・生活の変化・精神的要因などで便秘になりやすい

→水溶性食物繊維や乳酸菌などの摂取・水分はこまめに補給・トイレの習慣規則正しい食生活・散歩等適度な運動

③ 頻便

直腸の手術の場合は、便の貯留機能が減少あるいは失われる為頻便傾向となる

→規則正しい食生活、過労は禁物

④ 腹部膨満感

大腸の蠕動運動の障害などで、通過不良が起こりやすく、膨満感を感じやすい

→1回の食事を控える、抜くなどして無理に食事を摂らず、様子を見る

⑤ 癒着・腸閉塞

腸内容物の通過障害から、腸閉塞になる危険性がある

→量を食べ過ぎない・消化の良い食物を中心にする・ゆっくりよく噛む等、特に癒着の強い術後1~2ヶ月は注意する・改善の無い場合はすぐに医師に相談を

⑥ 人工肛門（ストーマ）の場合

便の臭い・色・固さ等に過敏になりやすい

→前述の通り、ガスや臭いを発生させやすい食物を控える等の工夫をする

■お食事の注意点について

① 食べ過ぎないように気を付けましょう

1回の食事は腹7~8分目を心掛ける

退院後1~2ヶ月は、1日3食+2回程度の間食・軽食を摂り、分割して食べる

その後は体調に合わせて通常量にUP

② よく噛んで、ゆっくり食べましょう

よく噛むことで、唾液と食物がよく混ざるため、消化吸収を助け、腸閉塞・下痢の予防につながる食物が体温に近い温度となるため、下痢・頻便の予防になる

③ 食事時間を定期的にしましょう

食事時間を毎日一定にして食べることにより、食物を受け入れる体勢ができ、便通も安定します

④ 消化しやすいものを中心に食べましょう

不溶性食物繊維・油脂の多い食物・刺激物等は、下痢や腸閉塞の原因となることがある為、体調に
応じ少量ずつ増やしていく

軟らかく煮込む・小さく切る等の調理工夫

⑤ アルコールについて

退院直後は控え、開始時期は医師と相談

EMR 後の食事について (内視鏡的粘膜切除術)

手術後、原則的には食事の制限はありません。つまり、普通の食事で構いません。しかし、一般的に胃や食道の粘膜切除により生じた潰瘍は、治癒までに1~2ヶ月かかります。退院後も潰瘍の治癒までは、無理の無い生活を心掛けていきましょう。

■生活上の注意点について

① たばこは控えましょう

粘膜を刺激し、血流も減らす為、潰瘍を治りにくくする

② 1週間は激しい運動や遠出は控える

散歩や事務系の仕事程度は可

③ 次のような場合は病院へ連絡を

吐気・めまい・腹痛・発熱・吐血・下血等

■お食事の注意点について

① 刺激の少ない食事を心掛けましょう

味が濃い・酸味や刺激が強いもの等は胃酸の分泌を促進する為、摂りすぎに注意

② 一度にたくさん食べ過ぎないこと

たくさん摂ると胃などの消化管に負担がかかるため“やや控え目”程度にする

③ よく噛んで、ゆっくり食べましょう

よく噛むことで、唾液と食物がよく混ざるため、胃腸の負担が軽減する

④ 食事時間を規則的にしましょう

便通の安定の他、不規則な食事や生活は潰瘍発生の誘因になるので注意が必要

⑤ 食事内容は段階的にすすめましょう

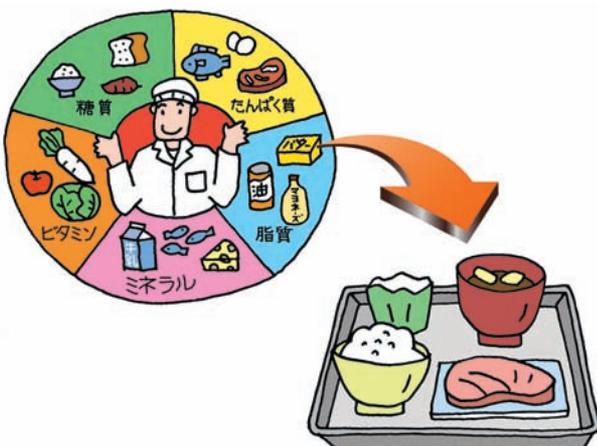
不溶性食物繊維・油脂の多い食物・刺激物などは、体調に応じ少量ずつ増やしていく

⑥ アルコールについて

退院直後は禁酒（治癒までは控え目に）

バランスの良い食事とは…

朝・昼・夕食共に、主食・主菜・野菜料理をそろえて食べましょう。



主食：米飯・パン・めん類など

主に炭水化物を多く含む

油脂類と共にエネルギー源となる

主菜：魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など

主に良質の蛋白質を多く含む

血液や筋肉など身体を造るはたらき

副菜：野菜・果物など

主にビタミンやミネラルを多く含む

身体の調子を整える潤滑油的な役割

おすすめの食べ物・気を付ける食べ物

※食べてはいけない物はありませんが、右表の食品は、体調の良い時に、少量ずつから始めましょう

おすすめの食べ物（消化が良い）	分類	気を付ける食べ物（消化が悪い・刺激が強い）
粥・軟飯・うどん・素麺・食パン・バターロール	主食	玄米・赤飯・寿司・カレーライス・そば・ラーメン
白身魚・鮭・半片・カキ・帆立貝柱・水煮缶	魚介類	いか・たこ・他の貝類・脂肪の多い魚・魚卵
鶏肉（皮無）・ささみ・赤身の牛豚肉・レバー	肉類	牛豚バラ肉・サーロイン・鶏肉（皮付）・ウインナー
鶏卵・卵豆腐・茶碗蒸し	卵	
豆腐・納豆・豆乳・湯葉（揚げていない物）	大豆製品	枝豆・炒り豆・かたい煮豆
牛乳・ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・生クリーム	乳製品	
植物油・バター・マーガリン・マヨネーズ・オリーブ油	油脂類	ラード・ヘッド
水溶性食物繊維の多い野菜：白菜・かぶ ホウレン草・人参・キャベツ・大根・玉葱・芋類等	野菜類 きのこ類	不溶性食物繊維の多い野菜：山菜類・キノコ ゴボウ・筍・レンコン・トウモロコシ・フキ・セロリ・サツマ芋等
バナナ・リンゴ・桃・メロン・缶詰（パイン・ミカン以外）	果物	酸味の強い柑橘類・パイン・梨・柿・ドライフルーツ
ビスケット・プリン・カステラ・蒸しパン・ホットケーキ等	菓子類	チョコレート・ケーキ・パフェ・大福・ポテトチップス等
乳酸飲料・濃くないお茶・麦茶	飲み物	甘味の強いジュース・炭酸飲料・濃い茶・コーヒー
	その他	海藻・コンニャク・多量の香辛料・刺激物・アルコール
煮る・蒸す・焼く・炒め煮・炒める	調理法	揚げる・多量の油で炒める

消化しやすい料理

※よく噛んでゆっくり食べれば、料理方法は何でも良いのですが、下痢やもたれ感が強いなど体調の良いくない時や、入歯でよく噛めない場合等は料理を工夫しましょう

食品	形態	消化の良い料理名
穀類	軟らかく煮る	全粥・おじや・軟飯・煮込うどん・煮そうめん・ソフトパン
魚介類	煮る・蒸す	煮魚・蒸魚（刺身は衛生面の問題よりしばらくしてから）
肉類	煮る・蒸す	グラタン・シチュー・蒸し鶏・肉団子煮・そばろ煮・ロールキャベツ
卵	半熟・軟らかい状態	半熟卵・温泉卵・卵豆腐・オムレツ・スクランブルエッグ・茶碗蒸・プリン
大豆製品	そのまま・くずす・絞る	湯豆腐・冷奴・炒り豆腐・あんかけ・白和え・納豆・生揚げ
乳製品	温める	クリーム煮・シチュー・ホワイトソース煮・ババロア・牛乳ゼリー
野菜・芋類	繊維を切るようにカット	スープ・味噌汁・クリーム煮・軟らか煮・煮浸し・ジュース・とろろ芋
果物	缶詰・煮る・絞る	缶詰（パイン・ミカン以外）・おろしリンゴ・コンポート・ゼリー・ジュース

第3章 化学療法・放射線療法の副作用に対応した食事の工夫

化学療法・放射線療法について

■化学療法とは？

がんの化学療法は、化学物質（抗がん剤）を内服薬や注射薬によって全身へくまなくいきわたらせることにより、全身へ広がる可能性のあるがん細胞や、すでに他の場所へ転移していたり、全身に広がっていると考えられるがん細胞の治療をするものです。がんの種類によっては、第一選択の治療法として抗がん剤治療を行うこともあります。また、手術や放射線療法と組み合わせて、補助的に抗がん剤治療をおこなったり、がんを小さくするために手術の前に抗がん剤治療を併用することもあります。

■放射線療法とは？

放射線療法は手術と同じく、がんとその周辺のみを治療する局所治療で、がんのあるところへ高エネルギーの放射線を照射したり、あるいは小さな放射線源を腫瘍近くの体内に埋め込んでがんをなくす方法です。治療することが目的の治療（根治治療）には、放射線治療単独、場合によっては化学療法と併用、術前・術後治療、手術後の再発に対する治療、全身照射、術中照射があります。また、がんによっておこっている症状を和らげることを目的に行なう治療（緩和治療）もあります。

副作用について

■化学療法中に起きやすい副作用

化学療法では、どんどん分裂して増殖しているがん細胞に作用する薬を用いますので、正常な細胞の中でも、分裂速度の速い血液細胞や口腔粘膜、胃腸粘膜などは、抗がん剤の作用の影響を受けやすく、**感染しやすくなったり、吐き気・口内炎・下痢・味覚の変化などの症状が副作用として現れます。**これらの副作用のうち、**最も頻繁に現れる副作用は吐き気**ですが、副作用の起こりやすさは抗がん剤の種類によっても違いますし、また個人差もかなりあります。

■放射線療法中に起きやすい副作用

疲れやすくなる、食欲が低下するといった全身の症状が出ることもありますが、放射線療法の主な副作用は照射部位により違ってきます。

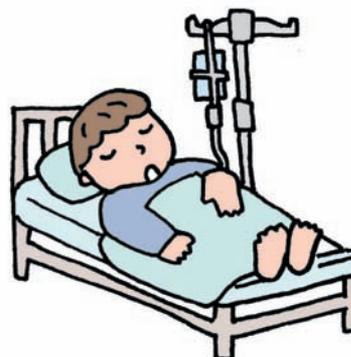
★頭部や頸部を治療する時：

口腔の乾燥、口内炎や食道炎、味覚や嗅覚の変化、歯の脆弱化

★胸部を治療する時：口内炎や食道炎

★腹部を治療する時：吐き気、嘔吐、下痢

副作用の起こりやすさは照射方法によっても違いますし、また個人差もかなりあります。



症状別・食事の工夫について

化学療法や放射線療法の副作用の影響で、食事をおいしく召し上がれない場合があるかもしれません。

食事を摂る量の低下や食品の偏りによって、必要な栄養量を満たすことができなくなると、栄養状態や体力・免疫力の低下を引き起こしかねません。食事が摂れるということは、必要な栄養素を満たす・空腹を満たす・味覚を満たすことだけではなく、「治療への意欲」をも左右する大事なことです。

そこで、**食品の選択や料理を少し工夫することで食べやすくなることもあります**ので試してみましょう。

■化学療法・放射線療法と食事

● バランスのよい食事をこころがけましょう

化学療法や放射線療法により、がん細胞だけでなく周辺の健康な細胞も障害を受けます。

治療によって障害を受けた組織の再生のためにも、**毎食、主食・主菜・野菜料理をそろえたバランスのよい食事内容**にしましょう。



■症状別の食べ方の工夫について

● 食欲不振

副作用の出現には個人差があります。副作用により食欲が低下したとしても、副作用の強い時期が過ぎれば食べられるようになってきますので、**あせらず、気持ちを楽にして食事に臨みましょう。**

① 食べられるものを食べたい時に自由に食べてみましょう

自分の好きな食品を食べてみたり、いろいろな食品を試してみましょう

② 食事は少量にし、品数を増やしましょう

食事の分量が多いと見るだけで負担になることもあります

③ 間食を上手に摂りましょう

例えば…おにぎり、サンドイッチ、菓子パン、ヨーグルトと果物など

④ 味付けは少し濃くしてみましょう

味付けは少し濃くした方が一般的に食欲がやすいようです

⑤ 主食に変化をつけましょう

すし、混ぜご飯、いなりずし、焼きそば、冷麦、そうめん、インスタントラーメン、サンドイッチなど

& 「栄養補助食品」「高エネルギー食品」なども利用してみましょう

市販の「栄養補助食品」などで少量でもカロリーやタンパク質を補うことができるものがあるので試してみましょう
バターやマヨネーズ、ポタージュ、はちみつなども上手に利用しましょう

吐き気・嘔吐

吐き気は一般的な副作用です。味や見た目、臭いなどが誘因となります。嘔吐によって食べ物だけでなく、水分や電解質も体外に出てしまいます。消化・吸収の働きも低下して、体内に必要な栄養が行き届かなくなります。体調のよい時間帯に少しずつ食べられるものを食べましょう。

① 食事は少量にし、食事回数を増やしてみましょう

“気分よく食べられる”以上の量を無理して食べないようにしましょう

② 冷たく、口当たりが良く、飲み込みやすいものにしましょう

治療中は、あっさりとした、冷たい食品が食べやすいことが多いようです
冷たい麺(そうめん、冷麦など)、卵豆腐、ゼリー、シャーベット、果物など

③ 熱い食事は控えましょう

温かい食べ物は、臭いを強く感じやすいため、冷やしたり、冷まして食べるとよいでしょう

④ 油っぽい食事は控えましょう

油っぽい食事は、胃の停滞時間が長くなるので“むかむか感”や“もたれ感”を増強させます

さっぱりとして、消化のよい食事をこころがけましょう

⑤ 臭いの強い食べ物や、あまりにも濃すぎる味付けは控えましょう

にんにく、にら、葱、魚料理など臭いの強い食べ物は吐き気の誘因になりやすい傾向があります

また、味付けはあまりにも濃すぎる味付けは控え、自分の好みに合わせましょう

⑥ 水分は食間にこまめに摂りましょう

水分は少量ずつこまめに摂り、脱水の予防をこころがけましょう

嘔吐が激しい場合や長く続いている場合は、水分とミネラルが同時に摂れるスポーツドリンクを利用するとよいでしょう



口内炎や食道炎

口やのどが荒れると、食べ物によっては、口の中を刺激して、飲み込んだり、嚙んで食べることが困難になります。

刺激するようなすっぱいものや、濃い味付けや香辛料は避けます。また、嚙みやすく飲み込みやすいやわらかい食べ物を選んで食べるようにします。熱い食べ物も避けた方がよいでしょう。

① やわらかい食べ物、のどごしのよい食べ物を選びましょう

お粥(市販されているものでも可：おかゆの粒が口にあたる場合はおかゆをミキサーにかけたり、市販のペースト状のレトルト粥を利用)、冷奴、卵豆腐、茶碗蒸し、温泉卵、オムレツ、熟したバナナ、すりおろしたりんご、プリン、ゼリーなど

② “刺激物”や“しみるもの”は控えましょう

酸味や刺激の強い食品・料理は控えましょう(柑橘系の果物・酢の物・レモン・香辛料を使用している料理など)

パインアップル・メロン・キウイフルーツなどは“しみる感じ”の強い方が多い

③ 味付けは薄くして、“だし”をきかせましょう

④ 材料は小さく切ったり、裏ごししたりしましょう

ハンドミキサーを利用すると手軽にピューレ状になりますし、ムース・テリーヌ状に加工された調理済み食品もあります

⑤ やわらかく煮ましょう

⑥ とろみをつけましょう

口当たりが良くなります

ゼラチンや寒天でゼリー状にしてもよいですし、加えて混ぜるだけで、簡単にお茶や牛乳にとろみがつけられる増粘食品もあります

⑦ 食事の温度は人肌程度にしましょう

⑧ 水分をこまめに摂って、脱水の予防をこころがけましょう

水分を飲み込む時は、むせないようにゆっくり飲みましょう

液体だけでなく、ゼリー飲料でもかまいません

こまめに水分を摂るようにしましょう

⑨ ゆっくりよく嚙んで食べましょう

よく嚙むことは、食べ物のかたまりが小さくなるだけでなく、食べ物が体温に近くなり、刺激が少なくなります

より飲み込みやすい状態にもなります



味覚や嗅覚の変化

化学療法・頭部や頸部に放射線療法を受けると、**味覚が嗅覚、またはその両方が変化することがあります。**

① 味付けを変えてみましょう

塩味やしょうゆ味が苦く感じる場合は、塩やしょうゆを控えめにしましょう

甘みを強く感じる場合は、砂糖やみりんの使用を控えて塩分を濃くします

味を感じない場合は、味付けを濃くして酸味・塩味・甘みで“メリハリ”をつけましょう

② 外観や香りのよい食べ物を選びましょう

③ 肉や魚などのタンパク質食品を食べると、苦く感じたり、さび臭く感じる場合があります
肉はワインに漬け込んでから調理したり、魚は鮮度のよい白身魚を試みましょう

④ どうしても、肉や魚の味や臭いが気になる場合は、卵や豆腐、あるいは牛乳・チーズなどを替わりに食べましょう

⑤ いろいろな味・香りを試してみましょう

⑥ 冷たくておいしい料理を試みましょう

口腔内の乾燥

口腔内が乾燥すると、食べ物を噛んだり飲み込むことが難しくなります。この場合、**やわらかくて口当たりのよい食品や水分が多い料理を選びます。口やのどが荒れていなければ、すっぱいものや甘いものを食べてみましょう。唾液の分泌を促します。**

① 頻繁に水分を摂りましょう

いつでも水分が補給できるように、身の回りに用意しておいたり、食事中は一口ごとに、水分をすするとよいでしょう

② 口あたりのよいものを選びましょう

アイスクリーム、プリン、すいか、飲み物を凍らせて作った氷片

③ 飴をなめたりガムを噛むとよいでしょう

④ 固形のものには水分をプラスしてみたり、あんをかけるなど工夫しましょう

肉料理には、肉汁を利用したり、ソース、溶かしバターなどをかけて、サラダには、ドレッシングやマヨネーズをかけて、パンなどは、牛乳やスープに浸して、煮物・蒸し物にはあんをかけてなど

⑤ 「栄養補助食品」なども利用しましょう

固形の食品がどうしても飲み込めない場合は、十分な栄養を摂ることが難しくなります。少量で栄養価の高い食品や、噛まずに食べられるもの、「栄養補助食品」などを利用することも一つの方法です
栄養補助食品（濃厚流動食、高タンパクゼリーなど）

* ハンドミキサーを利用して、手軽にピューレ状にしたり、レトルトタイプの調理済み食品の利用もおすすめです



歯の脆弱化

頭部や頸部への放射線照射は、歯と唾液に影響を与え、歯は虫歯になりやすくなります。

できる限り、**口腔内の清潔**をこころがけましょう。また、**糖分の多い飲み物や飴・ガム**は避けましょう。

① 飴やガムは無糖(ノンシュガー)のものを選びましょう

② 口腔内を清潔にしましょう

下痢

下痢の時は、**低脂肪で繊維質の少ない、消化のよい食事**にしましょう。また、**脱水を起こさないように、水分を摂る**ようにこころがけましょう。

① 低脂肪でやわらかい料理にしましょう

例えば・・・煮込みうどん、お粥、食パン、ささみ挽肉団子、白身魚煮付け、卵豆腐、カッテージチーズ、ヨーグルト、バナナ、果物缶詰、野菜の裏ごし、ポテト煮など

② 繊維質を少なくしましょう

海藻・きのこ・こんにゃく・繊維の多い野菜は控えましょう

③ 刺激の少ない食事にしましょう

香辛料はごく少量にとどめましょう

熱すぎず、冷たすぎないようにしましょう

④ 水分をこまめに摂りましょう

食事時間を避けて摂るようにします
少量ずつこまめに摂って、脱水の予防をこころがけます

下痢が激しい場合や長く続いている場合は、水分とミネラルが摂れるスポーツドリンクを利用するとよいでしょう

⑤ 1回の食事量を少なくし、食事回数を増やしましょう

消化管の負担が軽減されます

⑥ ゆっくりよく噛んで食べましょう



あとがき

高齢化社会がますます進み、健康維持増進を実践しながら加齢することが求められている中、「がん」の予防、治療、再発防止は国をあげての取り組みが大切です。

「第三次対がん10カ年総合戦略」が効果を発し、がんの疾病人口の激減をめざすために、ご紹介した情報を活用いただき、一人一人が、がんのみでなく、広く生活習慣病予防に積極的なアプローチをしていかなければなりません。禁煙を実行すること、バランス良く食事をする、適度な運動習慣を身につけること、ストレスを上手に発散するようなメリハリのある生活すること、楽しい時間を過ごすことを忘れないこと。そんなおらかな考え方で、正しい情報を的確に取り入れる能力を身につけること。

現在、科学的根拠のある情報は今後不変な事柄とは限りません。新たに発見される「がん予防」の栄養素や食事因子もあるでしょうし、現時点で信憑性が高いと言われていた事柄が逆に低く評価されるようになったりと、時と共に変化することは大いに予測されます。この小冊子も新しい情報に合わせて、改定を図っていきたいと思います。

参考資料

1. 「2005生活習慣病のしおり」
生活習慣病予防研究会編
2. 「平成15年国民健康・栄養調査報告」
厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室
3. 米国がん研究財団AICR／世界がん研究基金WCRF専門家公開討論報告
4. 「防ぐ、治す胃ガンの最新治療」
笹子三津留監修
5. 「胃がん治療ガイドラインの解説」
日本胃癌学会編
6. 「抗がん剤治療を安心して受けるために」
国立がんセンター監修 がん研究振興財団
7. 「がん対策情報センターがん情報サービス」
ホームページ「<http://ganjoho.ncc.go.jp/>」
8. 「医療と健康イラスト集」
株式会社エム・ピー・シー

編集責任 栄養管理室長 桑原節子
 栄養係長 落合由美
 栄養係主任 神谷しげみ

発行 財団法人 がん研究振興財団

全国のがん診療連携拠点病院と相談支援センター

●がん診療連携拠点病院

全国どこにお住まいでも質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院で、地域のがん診療の中心となる施設です。がん診療連携拠点病院は、専門的な知識と技能を持った医師、薬剤師、看護師、ソーシャルワーカー、放射線技師などがそろっていて、手術、抗がん剤治療、放射線治療の体制が一定の基準を満たしていること、複数の診療科による協力体制が整っていること、緩和ケアが提供できることなどが条件となります。さらに、セカンドオピニオンが提供できること、地域の病院や診療所との連携体制が整っていること、相談支援センターが設置され、相談に応じていること、がんの患者さんに関するデータ管理（院内がん登録）をおこなっていることなども条件になっています。

●相談支援センター

患者さんやご家族あるいは地域の方々からの、がんに関する相談を無料で受ける窓口です。がん診療連携拠点病院で診療を受けていない方からのご相談や、他のがん診療連携拠点病院についてのご相談もお受けしています。診断や治療の判断をすることはできませんが、どの科、どの病院を受診したらいいのかわからない、がんが疑われるといわれて不安でたまらない、診断や治療についてもっと詳しく知りたい、医療費はいくらかかるのか知りたいなど、がんに関するどんな相談にもおこたえします。ご相談は、相談支援センターで直接伺う方法と電話をかけていただく方法があります。予約が必要な施設もありますので、あらかじめ電話でご確認下さい。

がん対策情報センターが作成しているパンフレット「全国の拠点病院と相談窓口の一覧(2008)」を必要な方は
がん情報サービス ganjoho.jp へご連絡下さい。



【いぶき】はがん征圧のための基金です。皆さまのあたたかい気持ちが前へ進む原動力となります。
この基金は様々な研究やイベント、広報活動に役立てられています。

- 少額から寄付できます
- 当財団への寄付金については税制上の優遇措置が適用されます
- 所得税、法人税及び相続税の寄付金控除が受けられます

※税制上の点及び寄付金控除等のことについては、ご相談下さい。(TEL 03-3543-0332)

財団法人 **がん研究振興財団**

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内
TEL (03) 3543-0332 FAX (03) 3546-7826
E-mail info@fpcr.or.jp URL <http://www.fpcr.or.jp/>

本パンフレットから無断掲載・複製は固くお断りします。

H.22.2

より良い明日のために。宝くじは、大当たりのときめきとともに
収益金による街づくりを通じて皆さまの暮らしを応援しています。

宝くじ♪ ステキな未来を築く夢。



財団法人 **日本宝くじ協会**

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.jla-takarakuji.or.jp>

(この遊具「ひごっこジャングル」(熊本市坪井川緑地公園内)は、
宝くじの普及宣伝事業として設置されたものです。)

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。