

がん治療と食事について

順天堂大学医学部附属順天堂医院
栄養部 がん病態栄養専門管理栄養士
大脇 真有

本日のおはなし

- * 栄養が大切な理由
- * がん治療を乗り切る食事のポイント

がんの治療方法

- * 手術（外科治療）
- * 薬物療法（化学療法）
- * 放射線治療
- * 造血幹細胞移植
- * 免疫療法 など

がん治療と食事の関わり

- * 手術前の血糖コントロール
- * 手術後の変化に合わせた食べ方
- * 食欲不振・味覚障害等の副作用対策
- * 治療方法に合わせた食事の工夫
- * 感染コントロール（加熱食）

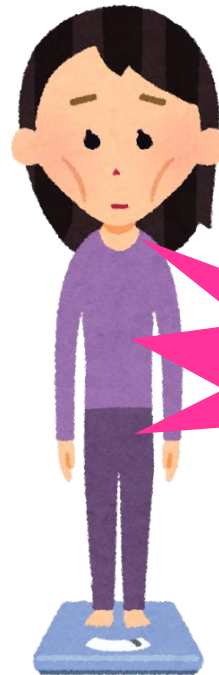
➡ **がん治療において、
「食事」は重要な一端を担っています**

がん患者は体重が減りやすい

精神的な落ち込み
→食欲不振


治療中の副作用
→食事量の減少

消化・吸収障害



がん細胞による
代謝異常

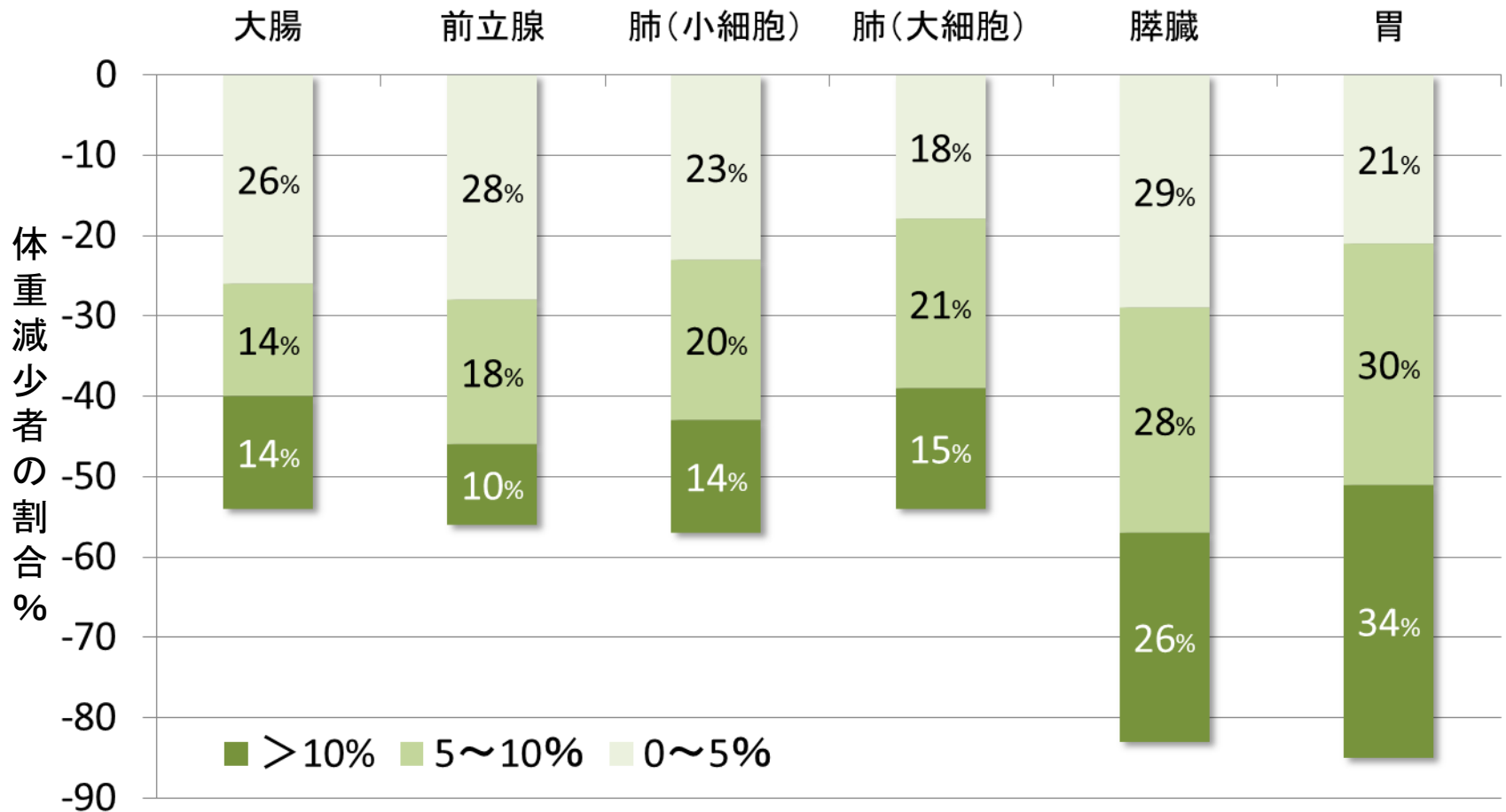
悪液質

サイトカインの
過剰分泌による
慢性炎症 

➡ **がんにより、特に筋肉量が減少します**

部位別がんの体重減少率

n=3,047

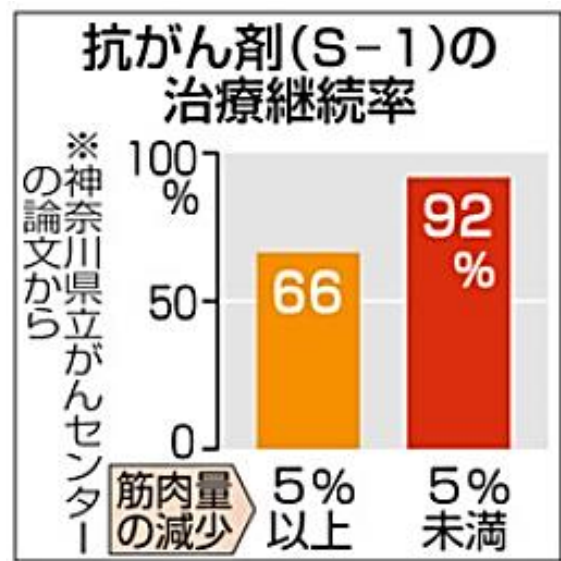


筋肉量が減らない人ほど がん治療を継続できる

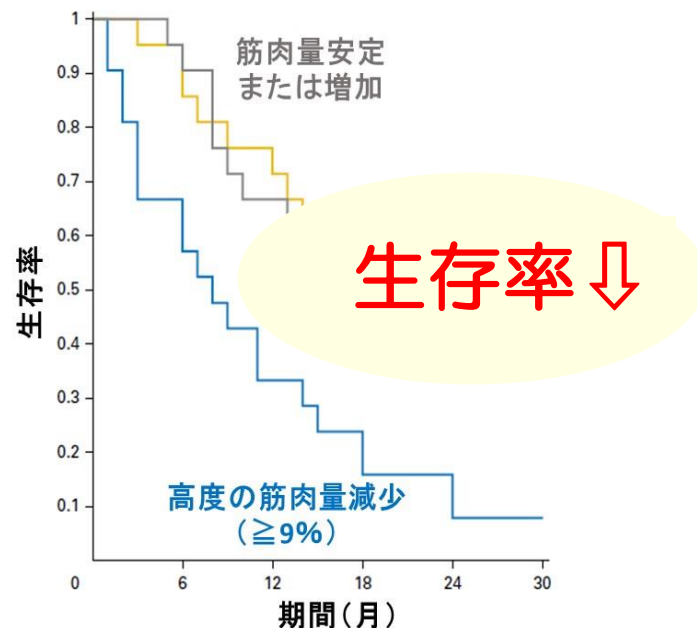
筋肉量が減少すると・・・

抗がん剤の治療継続率 ↓

抗がん剤の副作用 ↑



転移性大腸がん患者における抗がん剤中の筋肉量減少と予後



栄養がなぜ大切なのか

- * がんになると「体重減少」を起こしやすくなるから
- * 体重(特に筋肉量)の減少が少ない方が、治療効果の向上が期待できるから
 - ex.副作用が少ない、活動性が維持される
 - 治療の継続率が上がる、生存率が上がる

参考資料

* あなたの**適正体重**は

$$\text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg}$$

* 現在のあなたの**BMI(体格指数)**は

$$\text{現体重} \boxed{\quad} \text{ kg} \div (\text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m}) = \boxed{\quad}$$

<日本肥満学会の肥満度判定基準> BMIが18.5 未満 → 低体重（痩せ型）
18.5 ~25.0未満 → 普通体重
25.0 以上 → 肥満（肥満の程度によって更に1~4度に分類される）

本日のおはなし

- * 栄養が大切な理由
- * がん治療を乗り切る食事のポイント

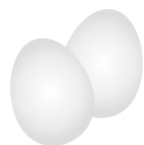
がん治療中の食事のポイント

- ①良質なたんぱく質をとる（＝筋肉量の維持）
- ②少量でも栄養価の高い食事にする（＝体重の維持）
- ③副作用がある場合は、症状別に対策を講じる

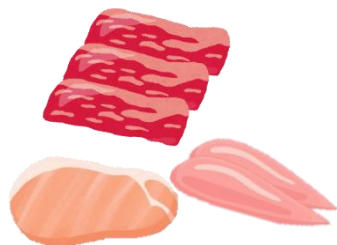
① 良質なたんぱく質をとる

＜良質なたんぱく質を含む食品*の例＞

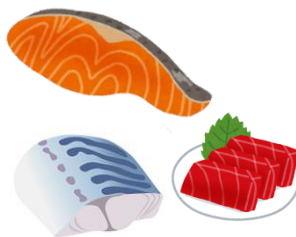
※アミノ酸スコア80以上



卵



肉類



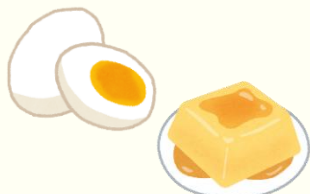
魚介類



大豆製品



牛乳・乳製品



ゆで卵 卵豆腐



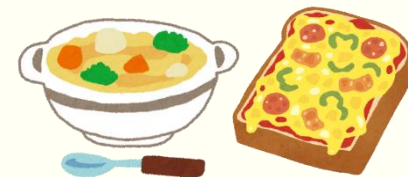
蒸し鶏



おにぎり(鮭・ツナ)



湯豆腐



シチュー ピザトースト

注：腎臓病やその他疾患がある方は、たんぱく質の摂取量が制限される場合があります

② 少量でも栄養価の高い食事にする

<カロリーアップのポイント>

* いつもの料理に+aする

例) 味噌汁にオリーブ油を垂らす
粉末スープを牛乳で溶く
サラダにアボカド添える

* 食事回数を増やす

間食の例) ヨーグルト、プリン、アイスクリーム、
冷奴、チーズ、焼き鳥、枝豆



② 少量でも栄養価の高い食事にする

<カロリーアップのポイント>

* 栄養補助食品を利用する

ドリンクタイプ、ゼリータイプ、クッキーなど様々

医薬品もある（ラコールNF、エンシュア・H、エナーボなど）

栄養補助食品の例



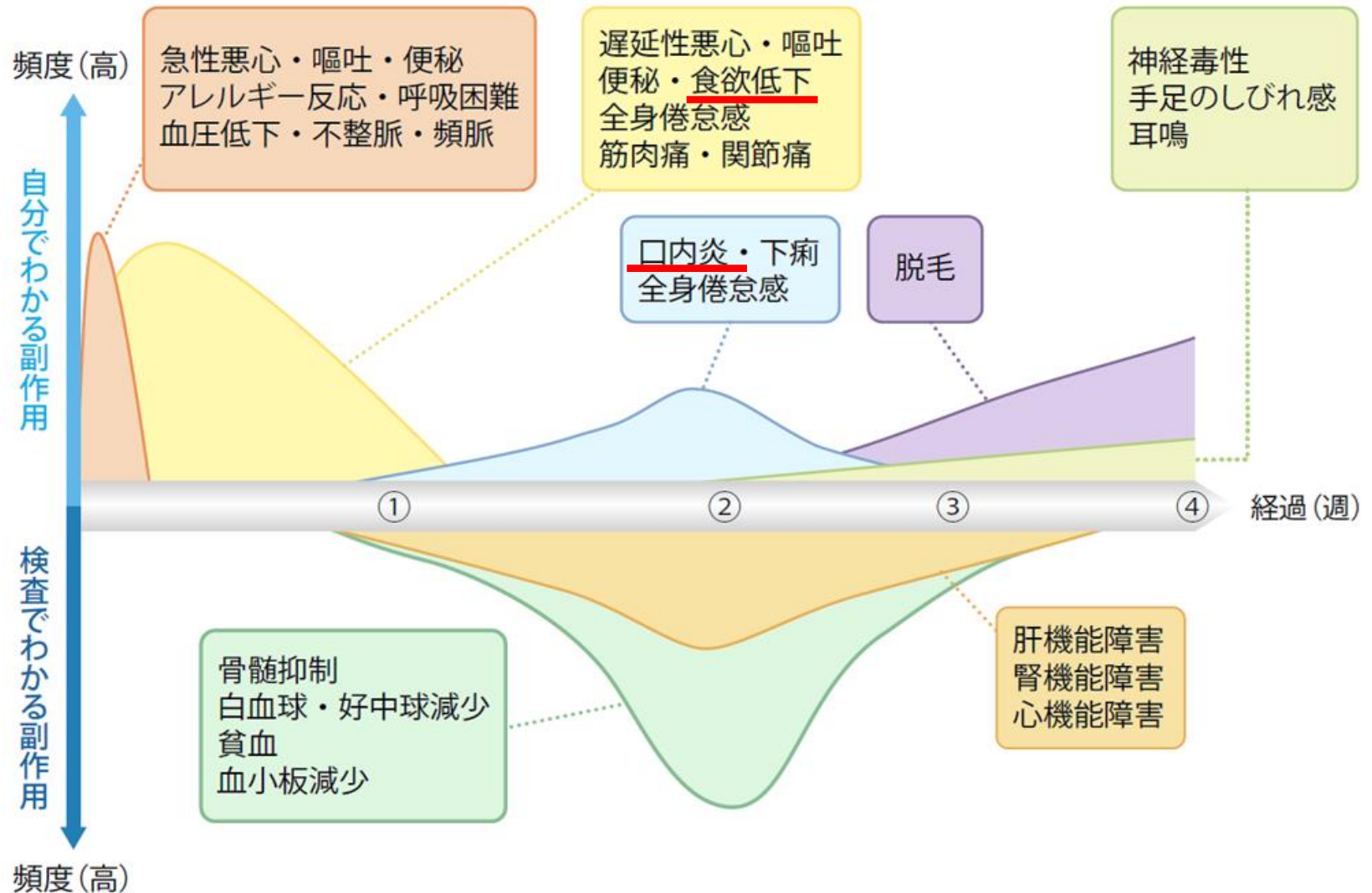
通信販売やドラッグストア・病院の売店などで購入できます

③ 副作用の症状別に対策を講じる

<がん治療中の様々な副作用症状>

- * 食欲不振
- * 吐き気・嘔吐
- * 口内炎・口腔内乾燥
- * 味覚障害
- * 便秘・下痢
- * 骨髄抑制・白血球減少 など

抗がん剤による主な副作用と出現時期



③ 副作用の症状別に対策を講じる

<口内炎がある場合>

- * 濃い味付け・香辛料・酸味を避けて薄味にする
- * 固い野菜はやわらかく煮る・細かくきざむ
- * とろみをつける（あんかけ・マヨネーズ・山芋など）
- * 熱いものは人肌程度に冷ましてから食べる
- * ビタミンB群を多く含む食材を取り入れる



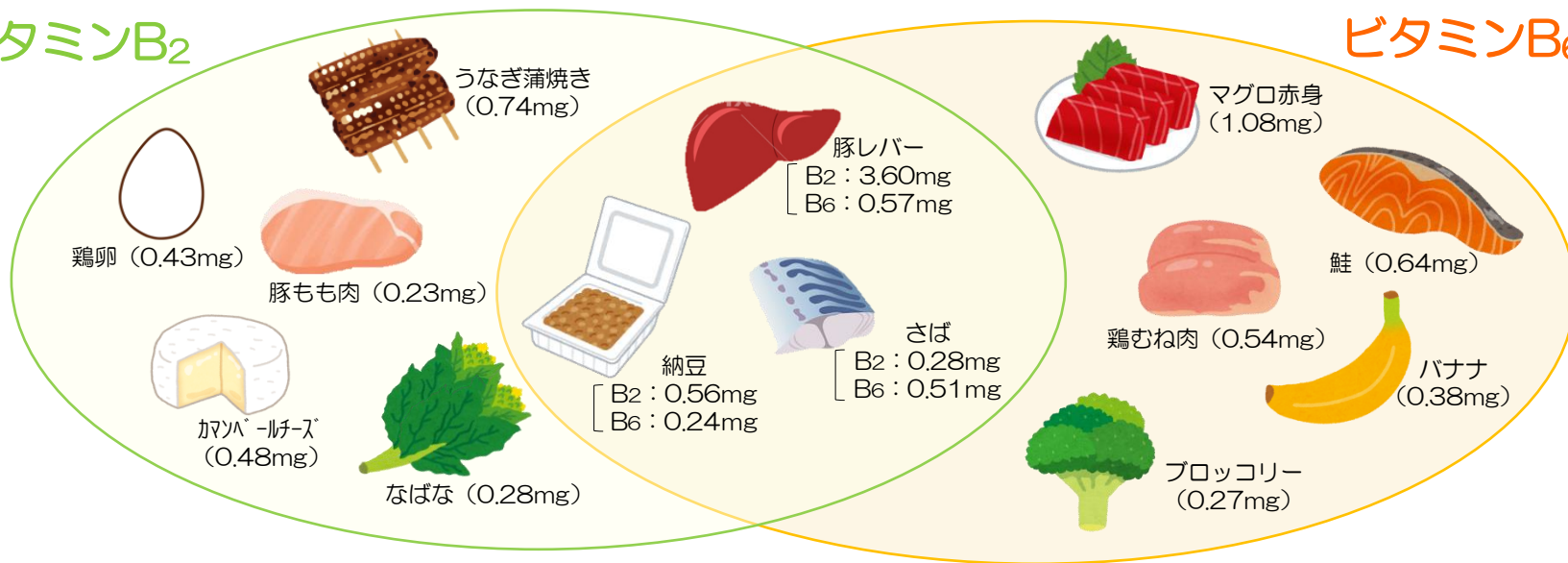
③ 副作用の症状別に対策を講じる

<口内炎がある場合>

※ () 内は100g中の各ビタミン含有量

ビタミンB₂

ビタミンB₆



痛みが強い場合は栄養剤への切り替えも

③ 副作用の症状別に対策を講じる

<味覚障害がある場合>

<p>塩味やしょうゆ味を苦く感じる 金属のような味に感じる場合</p>	<ul style="list-style-type: none">・醤油や塩の使用を控える・だしやゴマ油などで香りをきかせる・赤身の肉・魚は下茹でし、臭みをとる・スプーン・フォークをプラスチックや木製に変える
<p>甘味を強く感じる場合</p>	<ul style="list-style-type: none">・砂糖・みりんの使用を控える・醤油や塩で少し濃いめの味付けにする・酢や果汁・梅干しなどで酸味をきかせる
<p>味を感じにくい場合</p>	<ul style="list-style-type: none">・濃いめの味付けにし、甘味・酸味・塩味などいろいろ試してみる・風味をきかせる(ゴマだれ、鰹節、生姜など)・食事の温度を人肌程度にする
<p>口の中が乾燥し、唾液が出にくい場合</p>	<ul style="list-style-type: none">・飴をなめる、ガムを噛む・食前に梅干し・柑橘類など酸味のある物を口にする



③ 副作用の症状別に対策を講じる

<味覚障害がある場合>

* 亜鉛を多く含む食品を取り入れる

穀物 : 蕎麦、スパゲッティ、マカロニ

たんぱく質 : レバー、牛肉、牡蠣、チーズ

飲み物 : ピュアココア (アルコールの飲み過ぎは×)

亜鉛の1日推奨量 : 男性9~10mg、女性7~8mg (成人の場合)

※ () 内は亜鉛含有量



ざるそば1人前
(1.5mg)



カキフライ4個
(7.9mg)



亜鉛強化ゼリー
(5.0mg)



亜鉛強化ふりかけ
(1.2mg)

当院での食事の工夫

<なごみ食>



ソース焼きそば

果物（オレンジ）

- * 緩和ケア限定食
- * 食欲が低下している方向け
- * 「アラカルト + 果物」のセット食
- * 品数を減らしてシンプルに
- * 5種類の中から好きな物を選ぶ

当院での食事の工夫

<にこやか食>

- ・ふくさ寿司
- ・もずく酢
- ・すまし汁



- ・チャーハン
- ・えび餃子
- ・中華スープ

- * 食欲が低下している方向け
- * 豊富な味のバリエーション(全21種)
- * 盛り付けや器にもひと工夫
- * 野菜や果物を添えて華やかに
- * 通常の約5～7割の量

まとめ

- * 必要な栄養を確保して、がんによる体重・筋肉量の減少を食い止めましょう
- * 栄養補助食品をうまく味方につけましょう
- * 体調や副作用に合わせて食事を工夫してみましょう
- * 食事の雰囲気大切にしましょう

栄養や食事のことが気になったら

◆外来の場合

- ・管理栄養士による個別の栄養相談（予約制・1回30分）

◆入院の場合

- ・管理栄養士による個別の栄養相談（予約制・1回30分）
- ・NST（栄養サポートチーム）による回診
- ・緩和ケアチームの専任栄養士による食事相談

※ご希望の方は、主治医にお申し出ください

