



体力低下について

化学療法中は、食欲不振や吐き気、胃の不快感、筋肉痛、味覚障害・嗅覚の変化などの副作用を重複して訴える患者さんが多く見られます。

体重が減少すると骨格筋量が減少し体力も衰え、動くのがつらくなります。日常生活の活動が減って、ますます体重が減少し、体力が衰えるという悪循環が起こってきます。体力を回復させるには、この悪循環をどこかで断ち切るなければなりません。



治療を続けるための体力を維持するには、三大栄養素である「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の摂取は欠かせません。治療の前から意識して摂取することで体力づくりにも効果があります。

治療中、抗がん剤の副作用がある場合は、無理に栄養バランスを考えるよりも、食べられるものを、食べてみようと感じたタイミングで、少しずつ食べるようにしていきましょう。

こんな栄養素を取り入れてみましょう

たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚などを構成するために必要な栄養素です。炭水化物や脂質はエネルギー源となります。

たんぱく質	マグロ、かつお、鮭、ぶり、さわら、さば、あじ、鶏むね肉、豚ヒレ肉、卵、大豆(納豆・豆腐)	
炭水化物	玄米、胚芽米、白米、パン、パスタ、じゃがいも、バナナ、かぼちゃ	
脂質	魚油(いわし、さば、さんま、マグロのトロ)、オリーブオイル、米油、えごま油、ごま油、グレープシードオイル、コーン油、バター、マヨネーズ、ドレッシング	

桑原節子先生からのアドバイス

脂質は効率のよいエネルギー源で、必須脂肪酸の摂取のためにも適量とりたいものです。魚類をとることで、魚油を上手に取り入れ、サラダや酢の物にも加えて習慣化するのもよいでしょう。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>