



### 吐き気・嘔吐のヒント

Q1

抗がん剤治療をはじめてから、吐き気や嘔吐により食事がとれなくなり、とても心配です。このような時には、どのようなものが食べやすいでしょうか？

A1

#### 「吐き気・嘔吐」のヒント

吐き気・嘔吐は抗がん剤治療により最も起こりやすく、苦痛な副作用の一つとされています。吐き気・嘔吐を繰り返すことで食欲が減退してしまうケースもあります。このような症状に食事内容を完璧に対応させることは難しいのですが、対策のポイントは次のとおりです。

#### 1. 少しずつ回数を増やして食べる

無理せずに気分よく食べられる量を、よく噛んでゆっくり食べてみましょう。

#### 2. 冷たく、口当たりもよく、飲み込みやすいものを食べる

アイスクリーム・シャーベット・ゼリー・果物・冷たいめん類・卵豆腐・冷ややっこなどを試してみましょう。

#### 3. 油っこい食事は控える

油っこい食事（揚げ物や脂肪の多い肉料理など）は胃内停滞時間が長くなるので、食べるとむかむか感や胃もたれ感が増してしまうかもしれません。

#### 4. いろんな食品を使わず、シンプルな料理を食べてみる

具材が多すぎるとそれぞれのおいが混ざり合うことにより、不快に感じるかもしれません。食材は1～2種類とし、塩味だけなどのシンプルな味付けにしてみましょう。また、砂糖やみりんなどを減らして甘さを控えるのもよいでしょう。

#### 5. 同じものを続けて食べない

食べられる食材であっても続けて食べることにより、吐き気の要因となる場合もあるようです。

#### 6. 嘔吐を繰り返す時には脱水に気を付ける

嘔吐した際は水分と一緒に電解質（ナトリウムやカリウムなど）も失われます。脱水にならないためには水やお茶などのほか、スポーツ飲料・スープ・みそ汁などをとりましょう。

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/>



### 吐き気・嘔吐のヒント

Q2

抗がん剤治療を開始したら、食べ物の「におい」がとても気になり出しました。  
このような時はどうしたらよいのでしょうか？

A2

食べ物にはそれぞれ特徴的なにおいがあり、それらを完全になくすことは大変難しいのですが、  
食事の「におい対策」としては次のポイントがあげられます。

#### 1. においの強い食べ物を控える

ニンニク・ニラ・ネギなどの香味野菜や魚料理など、特徴的なにおいの強い食品は吐き気を引き起こす  
要因になる場合があります。

#### 2. においを抑える工夫をする

あたたかい食べ物は比較的においを強く感じる人が多いようです。

逆に冷たい食べ物はにおいが弱く感じるようです。

ごはんは冷めてからのほうが食べやすく、肉は湯通ししたものを冷やすとにおいが気にならなくなり  
ます。

#### 3. 食材のくさみを取る

魚や肉を使った料理はくさみを消すために、しょうがや梅、ゆずなどを使ってみましょう。

また、焼き魚や煮魚よりも刺身のほうがにおいは気にならない場合もあります。

#### 4. 食事を準備する環境に配慮する

調理の際にはキッチンの換気も大切ですが、調理時間の短縮も一つの方法です。

レトルトやインスタント食品、冷凍食品やお総菜などを上手に使うことで調理時間を短縮させることが  
できます。

#### 5. 味付けをシンプルにする

しょうゆやみそではなく、塩味だけのシンプルな味付けがにおいも少なく食べやすい場合もあります。

### 症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

抗がん剤治療における吐き気・嘔吐はさまざまな因子の影響を受けますが、抗がん剤の種類によ  
りその出現は大きく異なります。

### 症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤の副作用による吐き気・嘔吐は、薬剤投与0～24時間以内に起こる「急性悪心<sup>※1</sup>・  
嘔吐」、24時間後から起こる「遅延性悪心・嘔吐」のほか、急性または遅延性嘔吐への不十分な  
対応が要因で引き起こる条件反射の一つである「予測性悪心・嘔吐」があります。

※1 悪心とは吐こうとしても吐けない状態を言います。

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/>