



食欲不振のヒント

Q1

抗がん剤治療の副作用で食欲不振が続いています。
体重もかなり減って心配なのですが、食事はどうしたらよいのでしょうか？

A1

「食欲不振」のヒント

抗がん剤治療時の食欲不振の原因はさまざまであり、原因が明らかであればそれを改善することが大切ですが、次のポイントにも注意してみましょう。

1. 吐き気などの症状がなく気分のよい時に、食べられそうなものを食べてみる。

食欲不振は一時的な症状であることが多く、食事がとれないことに対して過度な心配は無用です。
あまり「食事」という観念にとらわれずに、好みの食べ物を無理のない程度で食べてみましょう。

2. 自分にあった味付けや温度の食べ物を探してみましょう。

さっぱりしたものや味付けの濃いもの、冷たいものや熱いものなど、自分の好みに合うものを食べてみましょう。

3. 少量ずつ盛り付けて品数を増やしてみましょう。

食欲不振時は盛り付け量が多いと、見るだけで負担に感じることもあるようです。
また、少量ずつ品数が多いと見た目もよく、食欲を刺激します。

4. 主食を変えてみましょう。

めん・パン・酢飯・カレーライスなどは、ごはんやおかゆよりも比較的食べやすいようです。
可能であれば、主食を少量ずつ2種類用意することで、食べる直前の気分にあわせて選びやすく、
食欲不振時も食べやすいかもしれません。

5. 箸休めや汁物を取り入れる。

箸休めとは食事中に口をさっぱりとさせたり、味に変化をもたせるための簡単な料理を言います。
酢の物や和え物、つくだ煮などのほか、果物や汁物を食事に取り入れてみましょう。

6. 栄養補助食品を利用する。

「どうしても食べられるものが見当たらない」または「少量でなるべく多くの栄養を補いたい」といった場合は、栄養補助食品の利用も有効です。

症状出現の考え方

がん治療をされている患者さんの食欲不振の要因は、次の2つに分類されます。

【身体的要因】

抗がん剤治療や放射線治療の副作用によるものと思われる吐き気・嘔吐、口内炎や食道炎のほか、がん性悪液質症候群など。

【心理・社会的要因】

精神的不安やストレス、恐怖などの不安定な心理状態、不快なおいや室温など、不快な生活環境など。

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/>