



体力低下のヒント

Q1

現在、子宮頸部がんで抗がん剤の治療中です。治療中は食欲もなく気がつけば体重も落ちてきて体力の衰えを感じます。どうしたらよいでしょうか？

A1

「体力低下」のヒント

化学療法中は、食欲不振、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方が多く見られます。

体重が減少すると体力も衰え動くのがつらくなり、日常生活の活動が減り、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らなければなりません。

そこで、自分が何なら食べられる、食べてみようかと感じた時期から、少しずつ食べるようにしてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

- 手術、抗がん剤治療、放射線療法などの治療
- 消化・吸収障害、治療による副作用、早期の満腹感

症状が出現しやすい時期・期間

- 投与後2日目から7日間

日常生活の注意点

- 1回の食事量を少量にする。
- 本人の好むものを用意する。
- 食べたい時に食べられるように準備しておく。
- ウォーキングなどで気分転換をはかる。

食事・調理の工夫

- アイスクリーム、果物、ゼリーなどさっぱりしたものを加える。
- 味をしっかりつける。
- 物やめん類など多用する。
- 主食は、パン、めん、味付けごはんなどさまざまな種類を少量ずつ食べる。
- においを不快に感じる料理は避ける。
- 品数を多くし少量とする。
- 温かいものと冷たいものを同時に食べない。

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/>