



### 腹部膨満感のヒント

Q1

抗がん剤を使っていますが、お腹が張った感じが続いて、なかなか食事が進みません。どうしたらよいのでしょうか？

A1

#### 「腹部膨満感」のヒント

腹部膨満感は心理的な要因の場合もありますが、抗がん剤の使用により胃や腸の動きが鈍くなることで起こることがあります。その影響で消化が効率よくできなくなり、食べ物が残っているような感覚が続いていると思われます。

1. 消化のよいものを少しずつ食べましょう。
2. 脂肪の多い食品やガスを発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)はひかえるようにしましょう。
3. 調理方法は煮る、蒸す、茹でるなどがおすすめです。
4. 細かくきざむと食べやすくなります。
5. 急いで食べることは胃や腸に負担をかけたり、たくさんの空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

#### 症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

腹部膨満感とは何も食べてないのにお腹が張った感じが続いたり、お腹が張って食事ができないような状態を言います。原因は心理的な要因もありますが、消化器官の機能低下が要因で胃の中に食物が停滞したり、ガスが溜まってしまい起こることもあります。

#### 症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療及び放射線治療後に1～2週間続く場合があります。

#### 日常生活の注意点

- 雰囲気作りも大切です。食器や盛り付け(色取りや量)、食材の質、温度や香りなども工夫してみましょう。
- 体調がよい場合は、散歩や体操により身体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。
- 膨満感や腹痛が続いている場合は、腸閉塞などの原因も考えられます。無理に食事をとることは状態の悪化につながりますので早い段階で主治医にご相談ください。

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/>