

# 抗がん剤投与前後の食事



抗がん剤治療などの薬物療法を受けていると、吐き気、下痢、口内炎などで、食欲がなくなったり、食べたくても食べられなくなったりすることがあります。そのような悩みをかかえている患者さんが、必要な栄養素を摂れるようにするためのポイントをいくつかまとめました。

## ◆医療スタッフに相談する

治療をすることで、口腔や消化器の症状が現れる人もいれば、治療自体ではなく、強い不安を抱くことで悪心や嘔吐が生じる方もいます。まずは医療スタッフに相談して、原因をつきとめてもらいましょう。原因がわからない場合でも、症状を緩和する方法をとってくれるでしょう。



## ◆副作用の発現しやすい時期を知る

患者さん自身が、あらかじめ予想される抗がん剤の副作用を把握しておくことはとても重要です。副作用を理解していれば、対策をたてやすいことはもちろん、心の準備ができるので過剰な不安を取り除くことが可能になります。さらに、各副作用の発現しやすい時期を知っていれば、より速やかに対処することが可能になります。



## ◆食べられるときに、食べられるものを、食べられる量だけ摂る

毎日決まった時間帯に栄養バランスの取れた食事を適量食べるのが理想ではありますが、消化器症状がある場合は理想どおりにはいきません。空腹も満腹も吐き気を誘発することがあるので、食べられるときに食べたいものを少量ずつでも口に入れるのが良いでしょう。



## ◆生活の中に楽しみをもちながらおいしいものを食べる

運動をするとお腹がすきますが、それだけではなく、気持ちを前向きにし、明るくする効用もあります。音楽、読書など何でもいいので、生活の中に楽しめるものがあると、それも食欲につながります。また、つらい治療をしている時こそ、おいしい食事をしたほうが元気にもなりますので、家族にも協力してもらい、楽しく会話をしながら食べる時間を共有しましょう。



## ◆水分は不足しないように少量ずつ頻りに補給する

吐気・嘔吐と下痢が重なると、体から急激に水分が失われ、脱水症状を起こすことがあります。のどが渴いていても、一度にたくさん飲むと吐気を誘発するので、おちょこ1杯くらいを、頻りに飲むようにしましょう。

