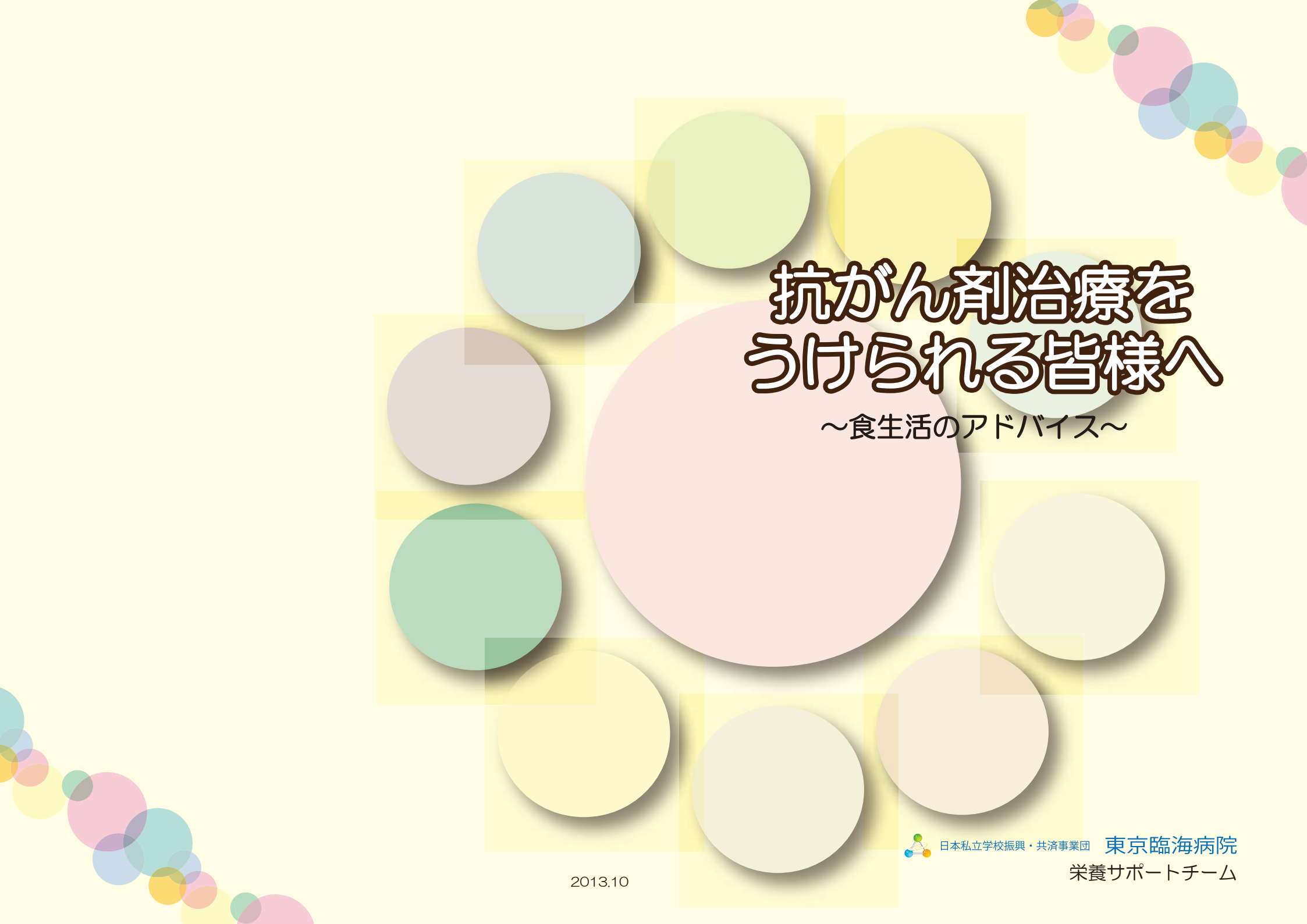




抗がん剤治療を 受けられる皆様へ

～食生活のアドバイス～

2013.10



日本私立学校振興・共済事業団

東京臨海病院

栄養サポートチーム

contents 目次

1 はじめに	3
2 吐き気・嘔吐、食欲低下と食生活	5
3 下痢と食生活	7
4 便秘と食生活	8
5 口内炎・口腔内の乾燥と食生活	11
6 骨髄抑制と食生活	15
7 味覚障害と食生活	17
8 栄養補助食品	18
9 吐き気・食欲低下時のメニュー例	19
10 口内炎がある時のメニュー例	21
11 自己管理シートの活用	23



1 はじめに

抗がん剤治療と食事に関する副作用

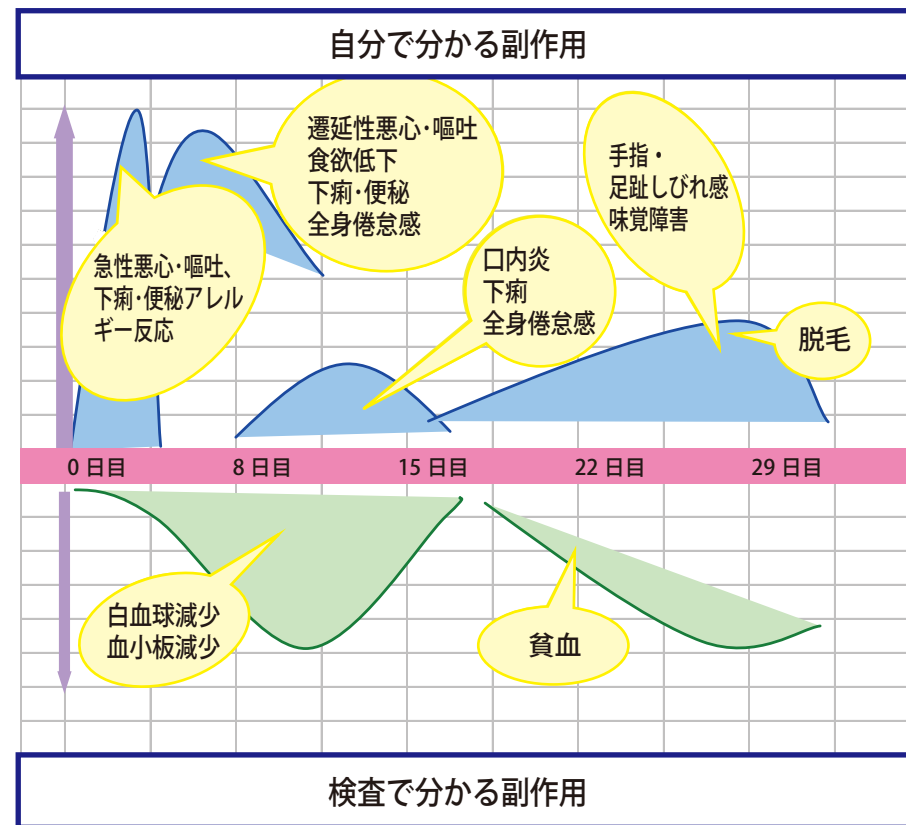
抗がん剤治療は、がん細胞の増殖や腫瘍の増大を阻止するために行います。抗がん剤治療によって、全身的な効果が期待できますが正常な細胞も攻撃するため、様々な副作用が出ることがあります。そのため体力も消耗しやすくなり、身体は栄養を必要とするようになります。

抗がん剤治療による副作用（味覚障害、吐き気や嘔吐、食欲低下、口腔内の乾燥や口内炎、下痢、骨髄抑制など）の食生活に関する影響は、ご本人やご家族にとっても深刻な問題です。そこで、抗がん剤治療中にも、できる限り自然な形で食事を取り続けられるように、パンフレットを作成しました。抗がん剤治療で起こる食生活に関する副作用症状と対処方法を知ること、症状とうまくつき合っていくことができます。

当院では、医師や看護師や薬剤師、管理栄養士がチームを組んでいる、「栄養サポートチーム」があります。食生活に関する悩みや疑問を一緒に解決できるようにサポートしています。どんな食品を食べたらよいのか、バランス良く食べるにはどうしたらよいのかなど、食事に関する疑問や質問があれば、いつでもスタッフ声をかけてください。



一般的な副作用の発現時期



村上 晴泰ほか『がん化学療法（抗がん剤とは）』ハンドブックよくわかる肺がん 加藤治文ほか監修
特定非営利活動法人西日本胸部腫瘍臨床研究機構 2007 77～88 改変

2 吐き気・嘔吐、食欲低下と食生活

特 徴

原 因：抗がん剤が、脳の中樞神経や腸の神経を刺激するために起こります。

発現の目安：抗がん剤によって、起こりやすい時期はさまざまです。

急性の嘔吐

抗がん剤投与直後～24時間以内

遅発性の嘔吐

抗がん剤投与24時間～5日目ぐらい

食欲不振は抗がん剤治療後1～2週間続くことがあります。吐き気がある場合は、様々な種類の吐き気止めの薬を使用することもできますので、スタッフで相談ください。

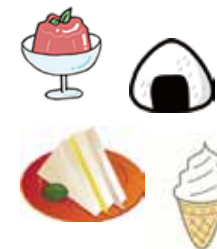


食事の工夫

- ①少量ずつ回数を増やして、食べましょう。(例：5～7回/日)
- ②ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- ③味付けは、自分の好みに合わせましょう。
- ④冷たく冷やすことで、臭いが気にならなくなることもあります。
- ⑤ゼリーや果物などの冷たく、飲み込みやすいものを取りましょう。
- ⑥食べたいものを少量でも、食べるように心がけましょう。
- ⑦全く食べられない時でも、水分は出来るだけとるようにしましょう。
- ⑧調理する気になれないときは、レトルト食品や冷凍食品などの既製品を準備しておきましょう。
- ⑨臭いの強い食品(にんにく・ハーブ・セロリ等)は避けましょう。
- ⑩脂肪分の多い食品は、消化に時間がかかるため、控えましょう。

◎食べやすい食べ物

果物、ゼリー、アイスクリーム、おにぎり、サンドイッチ、のり巻き、めん類、酢の物



吐き気があるときの日常生活

- ①食後2時間ぐらいは横にならず、椅子に掛けてゆっくりやすみましょう。
- ②体をしめつけない、ゆるめの服を着ましょう。
- ③煙や香水などは、吐き気を誘発しやすいので避けましょう。
- ④友人や家族と話をしたり、音楽を聴いたり、映画やテレビを観て気分を紛らわせましょう。

吐き気・食欲低下時のメニューの例

◎卵と豆腐のはるさめスープ (レシピは P.19)

◎おだ巻き蒸し (レシピは P.20)



3 下痢と食生活

特 徴

原 因：

急性の下痢 ⇒副交感神経（自律神経）が刺激され腸の運動が活発になり、下痢が起こるもの。

遅発性の下痢 ⇒正常な腸の細胞が傷害され、大腸の水分吸収能力が弱くなり、下痢が起こるもの。

発現の目安：

急性の下痢
抗がん剤投与直後～1日以内

遅発性の下痢
抗がん剤投与3日目～10日程度

注意点：重症化すると脱水症状を起こすことがあります。

下痢の回数が増えたり腹痛が強い場合は、スタッフに相談してください。

食事の工夫

- ①1回の分量は少量ずつとし、食事の回数を増やしましょう。
- ②消化の良い食品を取りましょう。
- ③電解質を含むスポーツドリンクなどの水分を取りましょう。
- ④ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ⑤腸管を刺激し、下痢を誘発する繊維質を減らしましょう。

(P.9 参照)

- ⑥温度は、熱すぎず、冷たすぎないようにしましょう。



4 便秘と食生活

特 徴

原因：治療薬（抗がん剤）や痛み止め（医療用麻薬）、運動不足、栄養不足により、便秘がおこることがあります。

注意点：便秘がひどくなると、腸閉塞を起こすことがあります。治療前と治療後の排便回数を把握しましょう。

食事の工夫

- ①水分を十分にとりましょう。
- ②食物繊維の多い食事をとりましょう。



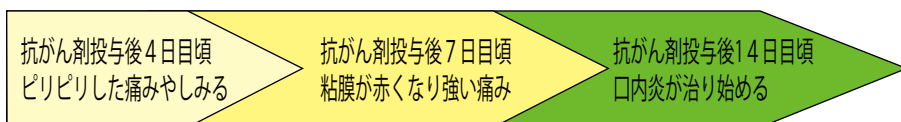
消化のよい食べ物		腸管を刺激しやすい食べ物
おかゆ、そうめん、煮込みうどん、フレンチトースト		主食 玄米、赤飯、寿司、カレーライス、そば、ラーメン
鯛、ひらめ、かれい、あじ、たら、まぐろ、さけなどの煮物		魚介類 いか、たこ、魚卵
肉団子スープ、煮込みハンバーグ、ロールキャベツ、そぼろ煮、蒸し鶏		肉類 牛・豚バラ肉、サーロイン、ウィンナー
炒り卵、温泉卵、茶碗蒸し、卵豆腐、プリン		卵
湯豆腐、冷奴、炒り豆腐、白和え、納豆、味噌汁		大豆製品 枝豆、炒り豆、固い煮豆
シチュー、ババロア、ヨーグルト、チーズ		乳製品
白菜、かぶ、ほうれん草、人参、キャベツ、大根		野菜・きのこ類 山菜類、きのこ、ゴボウ、レンコン、とうもろこし、ふき、セロリ、さつまいも
バナナ、リンゴ、桃、メロン、缶詰（パイン・みかん以外）		果物 酸味の強い柑橘類、パイン、梨、柿
ビスケット、プリン、カステラ、蒸しパン、ホットケーキ		菓子類 チョコレート、ケーキ、パフェ、大福、ポテトチップス
乳酸飲料、濃くないお茶、麦茶		飲み物 甘みの強いジュース、炭酸飲料、濃いお茶、コーヒー
	その他	海藻、多量の香辛料、アルコール
煮る、蒸す、焼く、炒める、炒め煮	調理法	揚げる、多量の油で炒める

5 口内炎・口腔内の乾燥と食生活(その1)

特 徴

原 因：抗がん剤治療により口の粘膜の細胞がダメージを受けて、炎症を起こしやすくなります。

発現の時期：



注意点：炎症が起こると、唾液腺の機能が低下して、唾液が減り乾燥しやすくなります。口内炎による出血や疼痛がある場合や口腔内の乾燥が強い場合は、スタッフに相談してください。

食事の工夫

- ①調理したての熱い物は避け、人肌程度まで冷まして食べましょう。
- ②香辛料を含むもの(キムチ・カレーライス)、塩辛いもの(塩辛・漬け物)、酸味の強いもの(梅干・酢漬け)は控え、出し汁を利かせ薄味にしましょう。
- ③固い物は避け、柔らかく煮こんだり、裏ごししてみましょう。
食べやすい大きさにすることで、粘膜への刺激が少なくなります。
- ④パサパサした食品(パン・煎餅・脂肪の少ない肉・魚)も口腔内を傷付けるので注意しましょう。
- ④柑橘系の果物(レモン・はっさく・グレープフルーツ)は控えましょう。
- ⑤タバコ・アルコールは避けましょう。



◎口の中への刺激が少ない食べ物

おかゆ、冷奴、茶碗蒸し、卵豆腐、バナナ、牛乳、プリン、ゼリー、ミキサー食などの液体が多く軟らかいもの



口内炎があるときのメニュー例

◎電子レンジで簡単わらび餅(レシピは P.21)

◎豆腐のすり流し(レシピは P.22)



5 口内炎・口腔内の乾燥と食生活(その2)

口内炎と日常生活の注意点

- ①口内炎の場所、大きさ、出血がないか確認します。口内炎がある場合は、診察の際にお知らせください。
- ②歯ブラシはヘッドが小さいもの、毛先が柔らかいものを使用します。
- ③歯がない方は、スポンジブラシを使用し、口の粘膜を清潔にしましょう。
- ④口内炎がひどく歯磨きができない場合は、ぬるま湯を使用し、ブクブクうがいをしましょう。
- ⑤毎食後、寝る前に歯磨きやうがいを行い、清潔にしましょう。
- ⑥洗口剤や歯磨き粉は、口腔内が刺激されるためメントールやアルコールを含まないものにしましょう。
- ⑦虫歯や歯肉炎、噛み合わせの悪い義歯がある場合は、早めに治療をしましょう。



口腔ケア用品

※当院の売店で購入することが可能です。

◎口腔内保湿液

口腔内が乾燥している方に使用します。とろみのある保湿ジェルが口の粘膜にとどまり、乾燥しがちなお口に潤いを与えます。

◎粘膜用スポンジブラシ

ほほの内側や舌の上、歯のない歯茎をブラッシングすることができます。口の中は食事をしなくても歯がなくても清潔にする必要があります。

口腔内乾燥時の対策

- ①アメをなめたり、ガムを噛んでみましょう。
- ②水や氷水で、口の中を潤しておきましょう。
- ③市販の口腔内保湿剤を利用してみましょう。



6 骨髄抑制と食生活

特 徴

抗がん剤により骨髄の造血機能がダメージを受け、赤血球・白血球・血小板が減少し、身体に影響が現われます。

抗がん剤投与後7～14日目
白血球・赤血球・血小板減少

◎白血球減少の特徴と注意点

特 徴

白血球が減少すると細菌感染しやすい状態となり、感染の症状（高熱・寒気・咽頭痛・歯肉痛・腹痛など）が現れます。感染すると症状が重症化することがありますので、感染予防に気をつける必要があります。

注意点

- ①感染を予防する為に、食事や調理の前に手洗い・うがいを行いましょう。
- ②白血球が減少し始めたら、加熱された食事を食べるようにしましょう。
- ③生魚（貝類も含む）・生肉・生卵の摂取は控えましょう。
- ④生で食べる野菜や果物は、よく洗いましょう。
- ⑤調理した食事は2時間を目安に食べるようにしましょう。
- ⑥ペットボトルなど直接口を付ける飲み物は、飲み切れるサイズを選ぶようにしましょう。
- ⑦賞味期限に注意しましょう。

◎赤血球減少の特徴と注意点

特 徴

めまいや全身倦怠感などの症状が現れます。



注意点

- ①蛋白質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品）をとるようにしましょう。
- ②鉄分（レバー・かつお・牡蠣・ひじき・ほうれん草・納豆）をとるようにしましょう。
- ③タンニン（コーヒー・緑茶・紅茶）は、鉄の吸収を阻害するため避けましょう。
- ④食事の準備や片付けは、体に負担がかからないようにしましょう。

◎血小板減少の特徴と注意点

特 徴

血小板が減少すると出血が起きやすく、血がとまりにくくなります。

注意点

- ①柔らかい歯ブラシを使用し、歯ぐきを傷つけないようにしましょう。
- ②排便時に力を入れる事により、出血し易くなるため食物繊維や水分をとるようにしましょう。
- ③口の中も出血しやすいため、煎餅やフランスパンなどの固いものは避けましょう。

7 味覚障害と食生活

特 徴

抗がん剤の影響により、味覚を感じる細胞の細胞数が減少し味覚障害が現れる場合もあります。いつも苦い味がする、味を薄く感じる、味が分からないなどの症状がみられます。

食事の工夫

1) 塩味醤油味などが苦く感じたり金属味がする場合

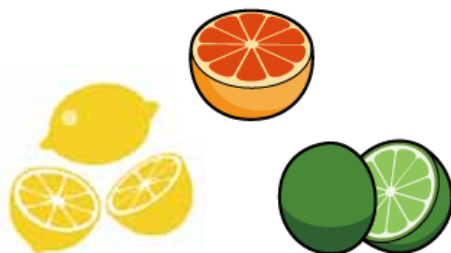
- ①だしを利かせ、ごまやゆずの香りを利用しましょう。
- ②色々な調味料を使って、食べられそうな味を試してみましょう。

2) なんでも甘く感じる場合

- ①料理に砂糖やみりんを使用しないようにしましょう。
- ②塩・醤油・味噌などで濃いめの味付けにしてみましょう。
- ③ゆず、レモン、酢などの酸味を利用しましょう。
- ④汁物（味噌汁・スープ）を食べてみましょう。

3) 味を感じない場合

- ①食事の温度は人肌程度にしてみましょう。
- ②医師から食事制限のない方は、味を濃いめにし甘味・塩味などを試してみましょう。
- ③酢の物、果物などの酸味を利用しましょう。



8 栄養補助食品

食事がとれなくても水分だけでもとりましょう。

経口補水液：電解質と糖質のバランスを調整された飲み物です。

ゼリータイプのもの

⇒1パック 200gの水分がとれます。200円ぐらい/本
飲むタイプのもの

⇒1本 500mlの水分がとれます。200円ぐらい/本

食事がとれないときに、少量でも栄養価の高い食品を利用しましょう。

◎濃厚流動食（飲むタイプのもの）

◎固形化補助食品（食べるタイプ）があります。

- ①少量でエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが、バランスよく補給できる食品です。
- ②胃に留まりやすいものや体質によって下痢をしやすい製品がありますので、看護師や管理栄養士に相談しましょう。
- ③飲み込みにくい場合には、ゼリー状・ムース状の食品や増粘剤を使用してみましょう。

※当院の売店や近隣のドラッグストアで購入することが可能です。在宅で利用できる栄養補助食品をまとめたパンフレットもあります。病棟・外来の看護師に声をおかけください。

9 吐き気・食欲低下時のメニュー例

◎卵と豆腐のはるさめスープ

材 料 2人分（1人前 約 140Kcal）

◇絹ごし豆腐	小パック1丁（100g）
◇はるさめ	20g
◇かにかま	40g
卵	1個
◆水	2カップ
◆鶏ガラスープの素	大さじ1
◆酒・しょう油	各大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

- ①はるさめは食べやすい長さに、豆腐は一口大に切る。
かにかまはほぐす。
- ②鍋に◆を入れ火にかける。煮立ったら◇を入れ、3～4分
煮て塩・こしょうをふる。
- ③少量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④溶いた卵をまわし入れ、ふんわりしたらすぐに火を止め完成。

アレンジ

- ・かにかまを、はんぺんに替えると
さらに消化がよくなります。
- ・トマト缶またはトマトピューレを加
えると、洋風スープ風になります。



◎おだ巻き蒸し

材 料 2人分（1人前 約 270Kcal）

卵	1個
うどん（冷凍）	1玉
鶏もも肉	80g
◇しょう油	少々
かまぼこ	薄切り4枚
◆水	1カップ
◆だしの素	大さじ1/2
◆みりん・しょう油	各大さじ1/2



- ①鶏もも肉は一口大の大きさに切り、◇のしょう油でもみ込
む（ビニール袋に入れて行くと後片付けが楽）。
- ②うどんは流水で解凍しほぐす。
- ③◆の材料を混ぜ合わせる。卵を溶きほぐし、その中に混ぜ
合わせた◆の調味液を加える。
- ④卵生地を目の細かいザルでこす。
- ⑤器に具を盛り付ける。卵生地をそそぐ。
- ⑥蒸し器に入れ、最初数分は強火で蒸し（約2分）、その後弱
火で10～15分間蒸す。竹串を真ん中にさしてみても澄ん
だだし汁が出てくれば完成。
※冷蔵庫で冷やしても、おいしく召し上がれます。

アレンジ

- ・うどんを絹ごし豆腐 100g（小1丁）へ変更しても、口当
たりが柔らかいものになります。

9 口内炎があるときのメニュー例

◎わらび餅

材 料 2人分（1人前 約180Kcal）

片栗粉	50g
砂糖	50g
水	250～300cc



※きな粉、黒蜜、ジャムなど好みのもの適量

- ①片栗粉と砂糖と水をよく混ぜ、耐熱容器に茶こしなどでこしながら入れる。
- ②ラップをして電子レンジ200w、なければ500～600wで、途中取り出してヘラなどで混ぜながら合計5分くらい加熱する。
- ③全体が透明でもちもちした食感になれば、ヘラなどで混ぜ、スプーンで丸く形を整えながら氷水に落とし冷やす。
- ④よく冷えたら、水気を切って、好みできな粉や黒蜜、ジャムなどをかけて完成。

コツとポイント

しっかり目の食感がよければ、水の分量を250cc、やわらかめの食感がよければ300ccで。5分一気に加熱するのではなく、全体に火が通るように途中で取り出して混ぜること。そうしないと、一部だけ固まったりします。

アレンジ

- ・水の代わりに牛乳や豆乳を使うと、栄養価も高まります。

◎豆腐のすり流し

材 料 2人分（1人前 約60Kcal）

絹ごし豆腐	小2丁（200g）
だし汁	180cc
塩	1g
砂糖	ひとつまみ

- ①ミキサーに全ての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②味を見て足りなければ、塩・砂糖で味を調える。
※冷やしてそのままだでも美味しいですが、鍋や電子レンジで温めてもおいしく召し上がれます。ミキサーがなければすり鉢でも可能です。

アレンジ

- ・大さじ1（15cc）程度の生クリームや牛乳を加えると、コクのある洋風な仕上がりになります。
- ・めんつゆを適量加え、濃い味付けにすると麺類のつけ汁としても使えます。



自己管理シートの活用

	記入例														
治療開始後からの日数	1 日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
日 付	12/12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
吐き気・嘔吐 (嘔吐した場合は回数記載)	ありなし (1回)	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()
食事の量 (○: 通常量、△: 少ない、 ×: たべられない)	○														
口内炎	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし
全身のだるさ	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無
体の痛み (部位記載)	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱	ありなし  強・中・弱
便秘	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし
下痢 (水様性の便の回数)	ありなし (1回)	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()	ありなし ()
睡眠	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない
気がかりなこと 困ったこと															

※自分自身の体調をチェックし、体の変化を把握しましょう。体調が悪化した場合は、チェック表を使用し主治医に相談しましょう。

自己管理シートの活用

	記入例														
治療開始後からの日数	1 日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
日 付	12/12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
吐き気・嘔吐 (嘔吐した場合は回数記載)	あり・なし (1回)	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()
食事の量 (○: 通常量、△: 少ない、 ×: たべられない)	○														
口内炎	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
全身のだるさ	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無	強・中 軽・無
体の痛み (部位記載)	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱	あり・なし  強・中・弱
便秘	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
下痢 (水様性の便の回数)	あり・なし (1回)	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()	あり・なし ()
睡眠	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない	眠れた 何度も目がさめた 眠れない
気がかりなこと 困ったこと															

※自分自身の体調をチェックし、体の変化を把握しましょう。体調が悪化した場合は、チェック表を使用し主治医に相談しましょう。