

## 認定看護師だより vol.24

担当：がん化学療法看護認定看護師



### ☆抗がん薬治療に伴う食欲不振について☆

抗がん薬治療を受ける患者さんの多くが、「食べたくない」「食べれない」「喉に詰まった感じで、入らない」など食欲の不振を訴えます。これは、がんの病態が原因のこともあります。副作用が原因の場合もあります。また、心理的ストレスも要因の一つです。

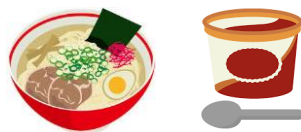
がん細胞が増殖するとき、患者さんのエネルギーを消費します。（そのため、体重減少が起こります。）

全身の状態を維持し、治療を継続するには、消費したエネルギーを補充する必要があります。そして、抗がん薬による副作用の回復を助けるには、エネルギーの確保が重要です。そのためには、食欲不振時の対策（工夫）が必要となります。

### 食欲不振時の工夫

#### 《食の工夫》

- \*食べたいものを、食べたいときに、食べただけ摂る
- \*少量で、高カロリー、高たんぱくの食事を摂る
- \*栄養補助食品の利用
- \*麺類などのど越しの良いものを摂る
- \*水分はカロリーのあるものを摂る
- \*盛り付けは、少なめ、控えめにする
- \*「食べられるかも」と思うものを試す  
ラーメン、お好み焼き、スナック菓子、アイスクリームなど



#### 《生活の工夫》

- \*「頑張って食べなくてはいけない」と思わない
- \*家族の方も心配でしょうが、見守ってください
- \*朝目覚めたときに水分を摂ってみる  
⇒胃の活動を促す（特にオレンジジュースやヨーグルトドリンクなど酸味があるものは効果的）
- \*睡眠を十分にとる
- \*不安や気がかりがあるときは相談する
- \*軽い運動、家事など、体を動かす



食べたいものが見つからないときは、ご相談ください。

食品の具体的な内容、調理法、栄養補助食品の選び方については、栄養士への相談に繋がります。

抗がん薬による免疫力低下（好中球減少）のときは、生ものの摂取は控えてください。

ご家族の気掛かりについても対応させていただきます。