

## 抗がん剤投与時の食事の工夫

おいしいものをおいしくいただける、当たり前のことかもしれませんが、とっても大切なことです。

抗がん剤の治療を受けていると、多くの人に食欲不振、吐き気、嘔吐などの副作用が起こります。これらの症状は、抗がん剤だけではなく、がん病変そのものや手術の影響、病気や治療への不安など心理的な状態が影響することもあります。

食欲がないときは、無理をせずに、食べなくなったときに食べたいものを少しずつとることをおすすめします。栄養補助食品を利用したり、口当たりの良いゼリーなども良いかもしれません。嘔吐などでどうしても食べられないときでも、水分は充分とるよう心がけましょう。スポーツドリンクや経口補水液がお奨めです。

抗がん剤治療をされているかたに、食事のレシピを紹介した本や、インターネットでもおいしい食事のメニューを紹介するサイトがあります。少しずつ前進しながら、体力をつけて元気な毎日を取りもどしましょう。

ホームページの紹介

<http://survivorship.jp/>

症状にあわせてレシピが選べます。また、できあがりの写真を見ることによって食べたいものがみつかるかもしれません。

### 吐き気があるとき .....

- 冷たい水でうがいをしたり、氷やキャンデーなどを口に含んでみる。
- 室内の換気をよくして、リフレッシュする。
- ゆっくりと腹式呼吸を行い、気持ちを楽しむ(吸う息より吐く息をゆっくり長くする)。
- 音楽を聴いたり、テレビを見たりしてリラックスする。
- ✕ においの強いもの(花、香水など)。
- ✕ 揚げ物、煮物や煮魚、焼魚などの料理(においで吐き気をおこしやすい)。



## 吐いたあと

- 衣服をゆるめて、右下横向きに寝て体を内側に曲げる(安静を心がける)。



## 食事の工夫

- 食事はゆっくり時間をかけ、少量ずつよく噛んで食べられるものをとる。
- 料理は冷やしたり、さまして食べる。
- 市販の栄養補助食品などでカロリーや栄養素を補う。

## 食べやすい食品

ヨーグルト



ゼリー



フルーツ



スープ

