

シリーズ「乳がん」⑤

「乳がんの治療と栄養」

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

栄養管理室 野田 侑希

乳がんの治療の一つに抗がん剤治療があります。抗がん剤は、がん細胞だけでなく正常な細胞にも作用するため、特に髪の毛、口や消化管などの粘膜、血球をつくる骨髓などに副作用が生じることがあります。抗がん剤による副作用の起こり方や起こりやすさは、使用する抗がん剤の種類や量、期間によって異なります。副作用の起こり方によっては、その後の治療や日常生活に支障が出ることもあり、特に口や消化管に出現した副作用は、食事量の低下を招き、栄養状態が悪化してしまいます。

摂り、口の中が乾燥しないようにしましょう。
⑤味覚障害 味が感じにくかったり、特定の味を強く感じる、金属味を感じるなど、様々な症状があります。食べやすい味付けになるよう調節したり、昆布やかつおなどのだし、酢の物、レモン、胡麻、スパイスなど風味や香りのある食材を使用すると食べやすくなることもあります。

②下痢 冷たいものや乳製品、香辛料、脂肪の多い食品、食物繊維の多い食品など、腸に刺激を与える食品は避けましょう。食事は数回に分けて少量ずつ摂ると良いです。下痢によって失われた水分とミネラルを補給するため、スポーツ飲料や温かいスープでこまめに水分補給をしましょう。

栄養を摂ることで抗がん剤によって障害を受けた臓器の再生を促すことにつながり、感染に対しても抵抗力がアップすることが考えられます。食事が減ってしまうと、体重減少・筋力低下につながり、これまで通りの日常生活が送れなくなってしまうこともあります。少しの工夫で食べられるものが増えることもあるため、色々な方法を試し、ご自身に合った食事内容を見つけていくことが大切です。

③便秘 多めの水分を摂り、無理のない範囲で体を動かすことを心がけましょう。食物繊維が豊富な食品を積極的に摂ることも有効です。食物繊維は、ごぼうやたけのこなどの野菜や、果物、豆類、海藻類、きのこ類などに多く含まれています。

また、食事を摂る時の環境も重要で、家族や友人と食卓を囲むだけでもいつもよりおいしく食べられるかもしれません。毎日の食事が辛いだけのものにならないよう、前向きに考えていきましょう。今回ご紹介した①～⑥の症状が複数組み合わさることもあるため、どのような対策をしたら良いのか分からない場合は、管理栄養士までお尋ねください。

①吐き気、嘔吐 冷たいものや、あっさりとしたもの、口当たりのよいものが食べやすいようです。水分の多い果物や野菜、プリン、アイスクリーム、シャーベット、ゼリー、冷奴、卵豆腐などのような食品を、体調の良い時間帯に少しずつ分けにして摂るとよいでしょう。締め付けのない服を着て、食後の時間は

お茶や水などをこまめに