

## 吐き気における食事療法

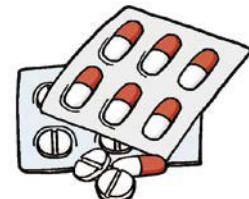
前国立がん研究センター中央病院  
栄養管理室 栄養管理室長  
宮内 真弓先生



### 「日常生活における注意点」

#### 吐き気をうまく抑えましょう。

症状がある場合は、担当医に吐き気止めを処方してもらうなど、先生に相談しましょう。



#### 食事の時間を工夫しましょう。

家族と同じものを食べられない、周囲の料理のニオイで気分が悪くなるなどの状況なら、家族と時間をずらして食事をしましょう。



#### 食べる量が少ない時は、脱水に気をつけましょう。

食事が思うように食べられないということは、食事から得られる水分も少なくなってしまいます。脱水症状を起こさないように、いつもより水分を摂るようにしましょう。

