

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



がん治療で起こる食欲不振・吐き気・嘔吐とは？

がんの治療では、身体にさまざまな障害が起こります。がんそのものや抗がん剤の副作用、手術などの治療、患者さんの精神的ストレスなどが原因として挙げられます。なかでも抗がん剤で起こる副作用は、使用する抗がん剤の種類によって、症状や頻度、タイミングが異なります。これは食欲不振や吐き気、嘔吐でも同じことが言えます。

以前は、抗がん剤治療というと吐き気があり気持ち悪い状態が続く、嘔吐するといったイメージがあったと思います。吐き気や嘔吐は制吐剤によりかなりコントロールできるようになってきましたが、「食欲不振」を訴える人はまだ多く、「吐き気」や「嘔吐」も100%制御できるわけではありません。

抗がん剤による吐き気・嘔吐は、投与して24時間以内に起こる「急性」の症状と、それ以降に起こり数日続く「遅発性」の症状があります。使用する抗がん剤により症状の起こりやすさや重さが異なります。

抗がん剤治療で嘔吐した人が、以前の記憶からまた起こるかもという不安が吐き気を引き起こす（「予期性」の症状）こともあり、症状には個人差があります。主治医にどのような副作用がいつ頃から起こるのか、どんな対策ができるのかをしっかりと聞きましょう。



食欲不振・吐き気・嘔吐の症状と対処法

吐き気・嘔吐の前に食欲不振が起こります。食欲がわかず食事の量が減ってしまうことは、多くの方が経験されます。食欲不振がひどくなると、吐き気や嘔吐を訴えるようになります。これらの副作用は、食事の摂取に影響します。食事がとれないとエネルギー量（カロリー）が不足し、筋肉を分解してエネルギーを補うようになるため、筋肉量が減少します。筋肉量の減少は体力の低下につながり、抗がん剤治療を続けられなくなる可能性もできます。食べられないと諦めずに、どんなものなら食べられるのか食事の内容や形態などを工夫してみましょう。



どんなものを食べると良いですか？

食欲がなく、あまり食べられないときはどのような食事をとれば良いのか悩むかもしれません。酸味があるさっぱりした料理や香辛料を使った料理などを食べやすいと感じる方もいます。ただし、手術後すぐなどは香辛料を多く使った料理を避ける方が良い場合もあります。主治医や栄養士など医療関係者に、ご自身に合った食事を聞いてみるのも良いでしょう。これまで好きだった料理が食べたくなくなったり、反対にそれほど好んで食べていなかったものが食べやすく感じるようになったり、食の好みが変わることもあります。無理をせず、食べられるときに食べられるものを試してみましょう。

食事がとれない場合はどうすれば良いですか？

無理に食べようとせずに、でも脱水にならないように水分はしっかりとるようにしましょう。食事がとれない日が数日続く場合は、医療機関に連絡してください。

少しでも食べることができる場合は、食べられるもので食事をとるようにしましょう。温かい食事はにおいて吐き気を催すことがあります。冷たく口当たりの良いものが食べやすいようです。

吐き気が強いときの食事のアドバイス

- ・少量ずつ何回かに分けて食べる
- ・1回の食事は腹8分目程度に抑える
- ・においを抑えた食事や冷たく口当たりの良い、飲み込みやすいものを選ぶ
- ・刺激物（スパイスやカフェインなど）は控える
- ・料理しないと！と無理せずに、冷凍食品や市販の惣菜品なども活用する

おすすめの食品

- ・主食（お粥 雑炊 フレンチトースト パン粥 うどん にゅうめんなど）
 - ・主菜（皮なし鶏肉 ささみひき肉 つみれ 卵 白身魚 豆腐など）
 - ・副菜（大根 かぶ 冬瓜 キャベツ 皮むきなす 皮むき南瓜など）
- ※食物繊維はとりすぎない方が良いでしょう



消化を促進してくれる大根やキャベツ、山いもなどの食材を料理に取り入れることもおすすめです。しょうがには胃を温め、吐き気を抑える効果があるとされています。料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

サプリメントで栄養を補っても良いですか？

普段からサプリメントや漢方、健康食品などをとっている方もいると思いますが、がん治療中はできれば控えていただきたいものもあります。抗がん剤治療を始める前に主治医に相談してください。

嘔吐してしまった場合、どのように対処すれば良いですか？

嘔吐が抗がん剤の副作用によるものか、感染症によるものかわかりませんので、素手ではなくビニールやゴムの手袋をして、吐しゃ物はビニール袋などで密閉して焼却ゴミに出すようにしましょう。

嘔吐により制吐剤の服用や水分の摂取が困難な場合は、医療機関に連絡してください。また、嘔吐以外に発熱や腹痛などの症状がある場合は、感染症の可能性があります。すぐに医療機関に連絡してください。

がん治療中は、抗がん剤の使用によって血液中の白血球数が減少することが多くみられます。白血球は身体の中に入ってきた細菌やウイルスを排除しますので、白血球数が減少すると感染症にかかりやすくなります。また、がん治療中は消耗が大きく体力が低下していますので、ご家族も含めて手洗い、うがい、手指消毒をしっかりと行い、感染症を予防することが大切です。

がん治療では、食欲不振や吐き気と一緒に下痢や口内炎などの副作用も起こることがあります。下痢でも脱水を起こしてしまう場合がありますので、水分をとるようにしましょう。また、口内炎対策として抗がん剤治療を開始する前に歯石の除去や虫歯の治療など口腔ケアを行いましょう。口内炎がひどくて食事がとれなくなることもあります。吐き気や下痢、口内炎などが同時に起こることもあります。高齢者は特に注意してください。



食欲不振
・吐き気
CARE

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



食欲不振や吐き気があるときのおすすめレシピ

がんの治療中は、食欲不振や吐き気、嘔吐、その他副作用が起こることもあります。

今回ご紹介する料理は他の副作用でもおすすめできます。

各料理に副作用のアイコンを付けていますので、患者さんの状態に合わせてご活用ください。



さっぱりタイプのジュレスープ

食欲不振

吐き気

下痢

嗅覚障害

ジュレタイプの冷たくさっぱりとした料理は、吐き気がある時におすすめです。嘔吐や下痢がある時は、水分やナトリウム、カリウムなどの電解質が失われやすくなります。スープ類は水分やナトリウムの補給もでき、ジュレに使用しているゼラチンは、豚・牛・鶏などの動物性由来の製品なので、タンパク質の摂取も期待できます。



材料(1人分)

ジュレスープ

水	80cc
固形コンソメ	1/3個
塩、こしょう	少々
粉ゼラチン	2.5g
氷	4~5かけ

スープの具

ミニトマト	2~3個
きゅうり	1/4本
カニかまぼこ	2本
ミントの葉	適宜

作り方

- ①. ミニトマトを1/4のくし切りに、きゅうりとカニかまぼこを約7mm角のさいの目切りにする。
- ②. 鍋に水、固形コンソメ、塩、こしょうを入れ、火にかける。
- ③. 沸騰したら火からおろし、ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
- ④. ③をボウルに移し、氷を加えてよく混ぜる。
- ⑤. ④がジュレ状になってきたら、スープの具を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥. 器に盛り付けし、お好みでミントの葉を飾る。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



冷たいレモンラーメン

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

吐き気があるときは、温かい料理より冷たい料理のほうが食べやすいようです。温かいとにおいが立ち、気分が悪くなってしまうという方もいます。

具合が悪い時は無理をせず、インスタントを活用した時短料理で、冷たいラーメンはいかがでしょう。レモンの香りと酸味であっさりいただけます。



材料(1人分)

インスタントラーメン（塩味）	1袋
レモン	スライス3枚、果汁大さじ1（お好みで）
カット野菜（野菜炒め用）	1/2袋
チキンフレーク（缶）	20g
熱湯	大さじ2
冷水	70cc

作り方

- 盛り付ける器にインスタントラーメンに添付されているスープと大さじ2の熱湯を入れ、よく混ぜる。冷水70ccを加え、冷蔵庫で冷やす。
- レモンを3枚にスライスし、大さじ1の絞り汁を用意する。
- カット野菜をラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後は取り出し、冷ましておく。
- インスタントラーメンに記載されている時間を目安に茹でる。ざるに上げて水を切り、冷水で洗ってしめる。
- 水分をよくきった麺を用意していた①に入れてスープとからめ、③の野菜とチキンフレーク、スライスしたレモンをのせる。
- お好みで②のレモン果汁を加える。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



冷やしとろろ汁

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

口内炎

山いもには、消炎鎮静作用や抗アレルギー作用のあるアラントインや、デンプン分解酵素であるアミラーゼなど、さまざまな酵素が含まれています。冷たく口当たりが良く、つるんと飲み込めることから、吐き気があっても食べやすいようです。薬味をたっぷり入れて、どうぞ。



材料(2人分)

合わせ出汁

だし汁	200ml
酒	大さじ1
みそ	小さじ2
しょうが(すりおろし)	少々
塩	少々
オクラ	4~5本
ミョウガ	1個
大葉	2~3枚
ねぎ(刻み)	大さじ3
山いも(長いもでも可)	150~180g
白ごま	少々

作り方

- ①. 合わせ出汁の材料を混ぜ合わせる。
- ②. オクラ、ミョウガ、大葉、ねぎをみじん切りにして、①の合わせ出汁に加える。
- ③. 山いもをすりおろして合わせ出汁に加え、白ごまをふる。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



しょうが鶏みそ

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

しょうがは、胃を温めて吐き気を抑えたり、消化を助ける食材です。また、食欲を増進させる働きもあります。料理のアクセントや薬味として幅広く使える食材ですので、上手く活用しましょう。

「しょうが鶏みそ」には鶏肉がたっぷり入っているので、たんぱく質の摂取も期待できます。しょうがの風味や味噌のこくもあり、ごはんや野菜とも合います。保存がきくので、食事を作る元気が出ないとき用の作り置きや常備野菜としていかがでしょうか。



材料

鶏もも肉	100g
しょうが	100g
サラダ油	大さじ1
A.	
みそ	100g
砂糖	50g
酒	大さじ2

作り方

- ①. Aをボウルで混ぜ合わせる。
- ②. しょうがを3~4mm角に、鶏もも肉は1cm角に切る。
- ③. フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなり火が通ったら、②のしょうがを加えて軽く炒める。
- ④. 火を止め、Aを加えて良く混ぜ合わせ、再び弱火にかける。鍋底にヘラのあとが残るくらいになるまで、混ぜながら煮詰める。

※ 冷蔵庫で約3ヶ月間保存可能。

※ 鶏肉をミンチに変えることでより手軽に作れ、噛む力の弱い方でも食べやすくなります。