

緩和ケアニュース

－豊かな死の物語－

Vol. 8
春の号

特集：栄養サポートチーム



たんぽぽ：花言葉 真心の愛

2006.2.15発行
財)倉敷中央病院
緩和ケアチーム

緩和ケアにおける食事の考え方

“食事”は「栄養を摂る」ということ以外にも、いろいろな意味を持っています。

「食べる」といった行為は人間の基本的欲求のひとつで、希望や慰めとなったり、楽しみとなります。

しかし、人は食欲で体調の良し悪しを判断していることもあります。家族から勧められても、食べられない時の罪悪感や、食べたら具合が悪くなるのでは・・・という恐怖感。

また実際に痛みを伴うので食べられないこともあります。

緩和ケアの栄養サポートは疾患の進行状態によって変わります。選択肢としては経口食・経口的栄養補給・経腸栄養・静脈栄養がありますが、積極的な栄養補給よりもQOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）の向上と症状の緩和に重点を置く点が特徴です。

医療者も「栄養」から「楽しみとしての食事」へ意識の転換が大切ではないでしょうか。

緩和ケアにおける食事の工夫

緩和ケアでは「食べること」に対して病状や治療によって食欲不振や嘔気・嘔吐や口内炎、嚥下困難により、食事が摂りにくくなることが考えられます。その時々々の症状に対応することが求められてきます。

対処法の一例をご紹介します。

＜食欲不振や嘔気・嘔吐がある時には＞

1) 献立の工夫

その時食べたいものや好きなもの中心の献立。においの強いものは避ける。

のど越しが良いものを取り入れる。

例) 麺類、シャーベット・ゼリーのように水分の多いものや冷たいものなど



2) 盛り付けの工夫

少なめの盛り付け、彩りのある盛り付け。食器に変化をつけたり(自宅で使っているものなど)やランチョンマットを敷いて、楽しく食事をする雰囲気をつくることも効果的です。



3) 味付けの工夫

あっさりしたものが好まれる場合があれば、逆に味覚障害が出てきて、しっかりした味の方が食べやすい場合もあり、個人差が大きいところです。

<口内炎がある時には>

酸味が強いものや刺激物を避けましょう。濃い味も口内炎を刺激します。揚げ物の衣や固い野菜(ごぼうやたけのこ)も食べにくい場合が多いので、やわらかく調理するか、軟らかいもの中心の料理を選ぶと良いでしょう。

<嚥下障害がある時には>

水分が少なくパサパサしているものは飲み込みにくく、口の中に溜まってしまいます。あんかけにしたり、ゼラチンを使って固めると食べやすくなります。汁物や水分の多いものは、片栗粉やとろみ剤でとろみをつけると、誤嚥が防げ飲み込みやすくなります。

当院での嚥下食

主食:お粥、粥ミキサー、ごはんなど
副食:茶碗蒸し、卵豆腐、魚のテリーヌ、冷奴

野菜・いも料理(ミキサーにかけてペースト状にしている一口大カット)

デザート:ゼリー、プリン、ムース



写真)とろみ剤サンプル

患者様それぞれにとろみの調整ができるよう、希望にあわせてとろみ剤をお付けしています。

ご家族の方へ

口から食べる量が少なくなると、体力がますます落ちてくるのではないかと心配し、食事摂取を強く勧めがちです。しかしこのことは、かえって患者様の精神的負担を大きくすることになります。活動量が低下すれば、必要量も少なくなります。

少量でも構いません、無理せず楽しんで食べられるよう、サポートして下さい。

～ 当院の栄養治療部のご紹介 ～

私たち栄養士の仕事は、患者様に食事をお出しすることとその食事を通して治療食の指導をすることが中心です。

現在 糖尿病チーム、肝臓病チーム、腎臓病・透析チーム、産科チーム、未熟児育児支援チームなどと連携して患者様やご家族の指導を行なっています。また、嚥下チーム、褥瘡チームとは勉強会を持ちそれぞれに関連した食事の改善を進めております。

患者様の栄養状態を良くして、1日も早く回復していただきたいと医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・言語聴覚士の方と一っしょにNST(栄養サポートチーム)を立ち上げ取り組んでいます。

栄養状態の悪い方や食が進まない方がおられましたら、ご遠慮なくご相談ください。

当院ではこんな工夫をしています！！

○ハーフ食(量が少なめのお食事です)

主 食	副 食	デザート
ごはん 小(150g) 極小(100g) お粥 普通 または小盛り おにぎり パン 温うどん 冷そうめん	1/2量	アイスクリーム ゼリー フリン ヨーグルト ジュース類 果物 高栄養流動



毎食自由に選べます

昼夕各1品選べます

○さわやか食(匂いが少なく、味ははっきりしたものが中心です)

いなり寿司
 巻き寿司 お好み焼
 オムライス(ミニ)
 たこ焼き などが
 日替わりで付きます



ジュース
 ゼリーなどの デザート

主食は自由に選べます

きゅうりもみや生野菜
 漬物、佃煮

編集後記

食事は私たちの生活の基本であり、喜びであり、楽しみであります。体調が優れないと食事の楽しみも失われてしまいます。皆さまに合うお食事の提供につながっていくよう栄養サポートチームと協力していこうと思いました。

窓口

このレターに関するご意見やご感想がありましたら、下記連絡先までお寄せください。
 原 恵里加 通院治療室 内線2680 PHS3767 e-mail:es5976@kchnet.or.jp

発行元：財) 倉敷中央病院

編集委員長 小笠原敬三

- | | | |
|------------------|--------------|--------------|
| 編集委員 庭野元孝 (外科医師) | 徳田衡紀 (薬剤師) | 里見史義 (作業療法士) |
| 杉原妃美恵 (医療相談) | 光島モト工 (看護師長) | 原恵里加 (認定看護師) |