

緩和ケアニュース

第30号

特集：がんと栄養

～食事の提案～



公益財団法人 倉敷中央病院
緩和ケアチーム
2013年4月発行

がんと栄養

がんと共存する時代になり、がん医療においてもようやく栄養や食事の重要性について目が向けられ、医学的研究が行なわれつつあります。

今号ではがんと栄養について取り上げてみたいと思います。

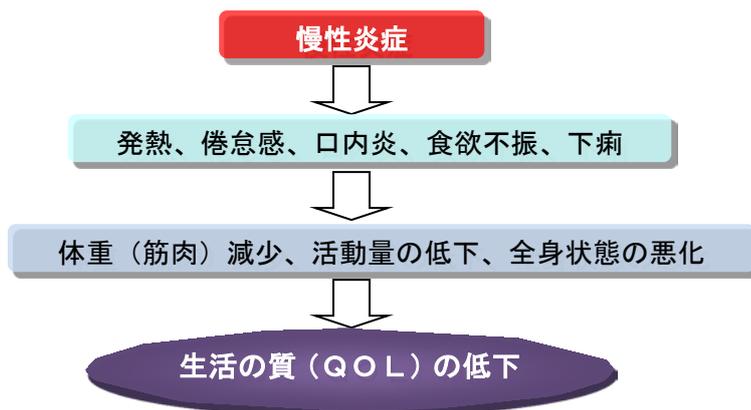
【がんによっておこる慢性炎症】

- ◆ 慢性炎症は、がん患者さんの栄養の利用を妨げる原因となります。
- ◆ 慢性炎症とは、ボヤが体のなかで絶え間なくおきている状態で、がんの治療による体への刺激やがん細胞自身が放出する物質（炎症性サイトカイン）によって起こります。

【がん患者さんの慢性炎症を放置すると】

細胞はたくさんのエネルギーやたんぱく質を消費するようになります。その結果、不足したエネルギーや栄養を補うために筋肉組織を分解して利用し始めます。

これががん患者さんの体重減少や体力の低下を招く要因のひとつと考えられています。



【炎症と体重（筋肉）減少を抑える栄養素】

- ◆ エイコサペンタエン酸（EPA）
魚油などに含まれる脂質の一種で、炎症やたんぱく質の分解を抑える作用が明らかになっています。
さばやいわしなどの青魚、まぐろ、えびなどに多く含まれますが、このような食品から毎日必要量摂取することは難しいため EPAを強化した栄養食品もあります。

- ◆ たんぱく質
筋肉の合成を促進させます。



できるだけ早期から栄養に目を向けて、体重減少を食い止めることが大切です。

【楽しみの要素としての食事】

ただし、食欲が落ちてきたときには「好きなものや食べたいものを、食べられるだけ食べる」ことを基本に考えましょう。楽しく食事ができれば少量であっても免疫力が上がると言われていています。周囲から「食べなければダメ」と強要されることが最も苦痛になります。

おいしく食べる工夫としては・・・

- 👉 きれいなお皿に少しずつ盛り付ける
- 👉 デパ地下のおかずや市販のお惣菜も上手に利用
- 👉 素材のよいものを少量楽しむ
- 👉 家族や仲の良い人と一緒に食べる

などがあります。



【当院の緩和ケア食】

当院では緩和ケア病棟がオープンするにともなって、緩和ケア病棟専用の食事‘ひだまり食’を始めました。

ひだまり食は・・・

- 🌀 食べたいものを自分が（または家族が）

セレクトできる

- 🌀 少量で、食べてみようと思っていただける盛り付けで

- 🌀 喉ごしがよいものや口当たりがよいメニューを中心に

- 🌀 エネルギー量にこだわらず「食べられた」という喜びや満足感を重視して

などをコンセプトにしています。

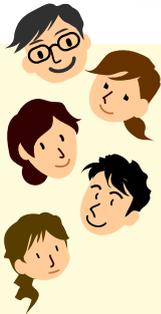


実際にこの食事を提供した患者さんから「量が少ないから食べられた」などの声がかかっているのに加え、ご家族からも「少量ではあるけれど全部食べる姿を見ることができてうれしい」という声も聞かれています。

『生きることは食べること』といっても過言ではないでしょう。可能な限り口から食べるということは精神的にも免疫機能的にも大切なことです。



当院の緩和ケアについて



緩和ケアとは、命を脅かす疾患による問題に直面している患者のみなさまやご家族のつらさを和らげ、その人らしさを大切に考える考え方です。

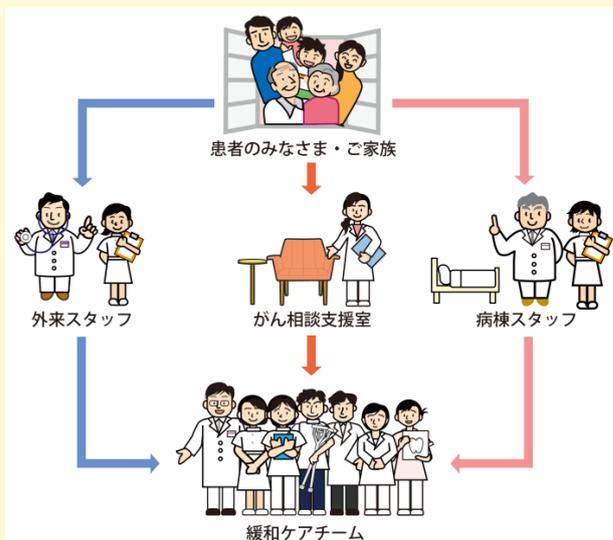
その考えに基づいて、がんなどで治療中の患者のみなさまやご家族が安心して生活を送ることができるように支援するために、当院においては「緩和ケアチーム」がさまざまな活動をしています。

「緩和ケアチーム」のメンバーは、専従医師・がん看護専門看護師・がん疼痛認定看護師・緩和ケア認定看護師・薬剤師・訪問看護師・臨床心理士・ソーシャルワーカー・作業療法士・歯科衛生士などで構成されています。

「緩和ケアチーム」は、治療時期に関わらず、患者のみなさまのからだのつらさ（疼痛・呼吸困難・吐き気など）やこころのつらさ（不安・不眠など）を和らげる治療やケアについてスタッフと一緒に対応します。また患者のみなさまの社会生活やご家族の悩みを含めた包括的なサポートも行います。

ご相談の ながれ

緩和ケアについて話を聴きたい、緩和ケアを希望されるときには、まず主治医・看護師（外来・病棟）・がん相談支援室にお尋ねください。



がん相談 支援室へ のご案内

がん相談支援室へご来室される方は、1-8 総合相談窓口（中央玄関をいって左側）へお声かけください



〒710-8602

岡山県倉敷市美和1-1-1

公益財団法人 倉敷中央病院

総合相談・地域医療センター がん相談支援室

TEL: 086-422-5063

FAX: 086-422-5021

発行元: 公益財団法人 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長: 國末充央 (医師)

編集委員: 板谷紀子 (ソーシャルワーカー)、井上礼子 (看護師長)、

(五十音順)

小倉志保 (薬剤師)、坂元恵 (歯科衛生士)、惣市こずえ (緩和ケア認定看護師)、

長尾由佳 (薬剤師)、原田美雪 (緩和ケア認定看護師)