



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2017年10月号

今号の内容は、NST (Nutrition Support Team=栄養サポートチーム) の医師と栄養士から「がんと栄養-痩せ対策」についての話題と、「検査でわかるシリーズ No.2」です。

◆ がんと栄養

「がんになるとなぜ痩せるのでしょうか。原因と栄養法」

消化器外科・NST 松木 淳

がんと診断された時におよそ半分の方は体重が減少しています。がんで亡くなる患者さんは3分の2以上が痩せています。なぜがんになると痩せるのでしょうか。原因は大きく分けると2つあります。ひとつは食事がとれなくなること「飢餓」、もうひとつは「悪液質」という状態に陥ることです。

消化器にできたがんが増大し通過障害が起きると食事が摂れなくなります。がんの進行による痛みや、がんと告知された時の精神的ショックによって食事が摂れなくなることもあります。また抗がん剤や放射線治療の副作用によっても食事摂取ができなくなることがあります。体重維持に必要な食事量を摂取できない時は飢餓状態となり痩せが起こります。

第2にがん悪液質の状態です。2011年に「がん悪液質とは、栄養療法で改善することは困難な著しい筋肉量の減少が見られ(脂肪量の減少の有無と関わらず)、進行性に機能障害をもたらす複合的な栄養不良の症候群で、病態生理学的には栄養摂取の減少と代謝異常によってもたらされる蛋白及びエネルギーの喪失状態である。」と提唱されています。がん細胞は自分自身が生きるために、特別なエネルギー供給が必要です。そこで、宿主である患者さんが持っているタンパク質や脂肪などを崩壊させて、自分に必要なエネルギーに変えようとします。がん細胞自身が放出するサイトカイン(情報伝達のためのタンパク質)や生理活性物質などによって正常な代謝を狂わせ、患者さんの栄養を奪い取ってしまうのです。がんで亡くなる患者さんのうち、がん悪液質が原因で亡くなる患者さんがおよそ4分の1であると報告されています。

がんになると痩せる原因、「飢餓」と「悪液質」の病態の解明が進むにつれて栄養サポート法も変わってきています。がんの進展に対応して悪液質の症状が出るまでは、過不足のないエネルギーや各種栄養素の補給を行います。悪液質の症状が進行すると、この時点からは過剰な水分やエネルギーの補給を抑え、身体機能に対する負荷を軽減します。適切な栄養サポートによって生存期間や経口摂取可能期間が延長し、褥瘡発生率が低下することが報告されています。



参考文献

・がんになるとなぜ痩せるのですか。 | 千葉県

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/faq/206.html>

・東口高志：がん悪液質の代謝動態からみた栄養管理. 臨床栄養 113 (5) :602-607.2008.

・日本静脈経腸栄養学会静脈経腸栄養テキストブック. 日本静脈経腸栄養学会編集 南江堂, 2017.

がんで痩せる原因は色々ありますが、自分で工夫することである程度回避できる「痩せ」もあります。治療による副作用、味覚障害、口腔内の荒れ、食欲不振などは、食べ方の工夫である程度防ぐことができます。



まず **味付けを工夫する** 塩辛いとき、甘みが強いときは、その味を控え、好む味を強く、レモン、酢などの酸味を利用する。味を感じないときは、味にメリハリをつける、ハーブ、スパイスを使ってみるなど試してみましょう。

次に **食事回数を増やす** 食欲のないときは、1 回量を少なく、間食を入れましょう。栄養補助食品、アイスクリームなどいつでも食べられるものを常備するとよいでしょう。

また **食卓のセッティングに注意する** 器を変える。盛り付け、彩りを工夫する。におい、食べる時の温度にも注意しましょう。その上で、可能なら油や糖を増やす。蛋白質を優先的に摂る。水分を十分に摂る。など心がけましょう。水分はお茶、コーヒーといったカロリーのない物ばかりでなく牛乳、飲むヨーグルト、ココアなども摂りましょう。食事時に水分を摂り過ぎると食事量が減ることもありますので注意してください。

食事をしっかり摂取することで副作用も弱くなることもあります。

自分にあった食べ方を見つけ痩せを防ぎましょう。困ったときは、栄養士にご相談ください。

参考文献

- ・公益財団法人がん研究振興財団：食事に困った時のヒント. <http://www.fpcr.or.jp/pdf/p21/shokuji.pdf>
- ・All About: 「がん」の人の食事・栄養（1）低体重. <https://allobout.co.jp/gm/gc/302653/>

◆ 検査でわかるシリーズ No.2

臨床検査部

細菌検査ってなあに？ <細菌検査室>

私たちの体の中にはたくさんの**細菌**（常在菌）がいます。

しかし、発熱や腫れなどの症状が現れた際には、常在菌とは異なる菌が私たちの体に感染している可能性があります。細菌検査室では、患者さんから採取された様々な材料（尿、便、喀痰など）の中に、感染症の原因となる菌がいるかどうか、また、その菌に効く抗菌薬は何であるかを調べるための検査を主に行っています。

また、ニュースなどで耳にする**薬剤耐性菌**の出現に注意を払い、病院内の感染管理に役立つ情報をいち早く提供することも細菌検査室の大切な役割の1つです。

■一般細菌検査

検体を直接スライドガラスに塗布し、グラム染色を行い、染色性や菌の形態から起炎菌の推定を行います。菌が発育するのに十分な栄養素を含む寒天培地に接種し、適切な環境で培養を行うと培地上にコロニー（菌の塊）となって発育します。同定検査はこのコロニーを用いて様々な手段でその菌の性状を確認し、菌種を決定する検査です。そして同定された菌に対してどの薬剤が効くのかを調べるための検査（＝薬剤感受性検査）を行います。

※菌種によっては結果が出るまでに1週間ぐらい要することもあります。

■抗酸菌検査

結核菌は『抗酸菌』と呼ばれる菌の1つに分類されます。抗酸菌は菌の発育に長期間（3～8週間）要するのが特徴です。塗抹検査や遺伝子検査を併用することで、より早く結果を報告できる体制をとっています。

■**迅速検査**：検体が検査室に届いてから30分以内に結果のわかるインフルエンザウイルス検査などを実施しています。

