

からだのとしょかん通信

※分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は新型コロナウイルス感染症対策のためしばらく休館中です。
今号は食事、栄養についての特集です。

2021年10月号

◆ がんと栄養

「食べられないときの栄養法 在宅静脈栄養法」

消化器外科・NST 松木 淳

食道や咽喉・喉頭などにできたがんによって上部消化管に通過障害を生じている場合や、腹腔内にできたがんや転移したがんが進行して腸閉塞をおこしている場合、経口摂取ができなくなるため代替りの栄養法が必要となります。腸からの栄養吸収が可能な場合は胃瘻や腸瘻を造設し栄養剤を注入する経腸栄養法、腸が使えない場合は静脈からの点滴による静脈栄養法が選択されます。病状が安定し栄養療法が長期間必要になる場合、家庭で療養を行い QOL を保つための手段として在宅経腸栄養法や在宅静脈栄養法があります。

在宅静脈栄養は1985年に小腸機能不全患者に対する医療保険、「在宅中心静脈管理料」としてその適応が認められました。1992年にはがん等の悪性疾患も適応疾患に含まれるようになり、1994年には疾患の適応基準が撤廃され、「原因疾患の如何にかかわらず、在宅中心静脈栄養法または在宅成分栄養経管栄養法以外に栄養の維持が困難なもので、当該療法を行うことが必要であると医師が認めたもの」と改正されました。

在宅で医療を行うためには、①患者さん、家族が在宅静脈栄養を希望し、治療法に対する理解と協力関係が得られる家庭環境にあること、②医療担当者の知識や経験が十分に施設の管理体制が整備されていること、③輸液剤及び必要機材の入手が容易であること、④緊急時の対応が可能であること、などがあげられます。通常、皮下埋め込み式の中心静脈カテーテルポートを造設し、退院前に1週間ほどの期間で患者さん家族へ在宅静脈栄養療法の基本的な施行方法(輸液ラインの組み立て、輸液ポンプの使用、輸液製剤の混合法、カテーテルのヘパリンロック、カテーテル皮膚刺入部の消毒とドレッシングの交換等)、合併症の予防や緊急時の対処法(カテーテル関連血流感染症、カテーテルの閉塞、発熱、輸液ポンプの故障、低血糖等)の指導が行われます。退院後は、外来診察・薬剤指導・栄養指導や、訪問診療・訪問看護等の地域連携を行い、病状や栄養、療養状態、合併症の有無を確認し、状況に応じた治療を行います。

当院では、がん患者さんとその家族が可能な限り質の高い生活を送れるよう、食べられないときの在宅栄養・サポートを行っています。在宅療養時の痛みや不安、腫瘍随伴症状に対する治療やリハビリも多職種連携で行っています。主治医や栄養サポートチーム(NST)、緩和ケア科、患者サポートセンターにご相談ください。



参考文献

- ・日本静脈経腸栄養学会：日本静脈栄養学会静脈経腸栄養テキストブック，南江堂，2017
- ・井上善文：栄養管理テクニック1 静脈栄養，照林社，2015
- ・日本静脈経腸栄養学会：静脈経腸栄養ガイドライン第3版，照林社，2013

がん患者さんがやせたり、栄養不足になることは珍しくありませんが、体重と筋肉量を減らさないことが治療の継続や予後の向上に大きく関わるといわれています。

簡易栄養状態チェック！

- ・利き足ではないほうの足のふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指でやさしく囲んでみてください。囲めないようなら OK！ちょうど囲める、または指と足の間に隙間ができるようなら筋肉量が減っている可能性があります。



筋肉量維持のための食習慣のポイント

- ① 1日3食、主食(ごはん、パン、めん類、コーンフレークなど)と主菜(肉、魚、卵、豆腐・納豆など大豆製品)を必ず食べましょう。
- ② 1度に食べられないときには少量にして回数を増やしたり、おやつを食べましょう。
- ③ ヨーグルトなどの乳製品、納豆、豆腐、ツナ缶、さば缶、卵などたんぱく質を多く含む食品を普段の食事やおやつとして1品加えてみましょう。



体重減少や食欲不振がある場合には・・・

- ① まずは食べられるものから栄養をとりましょう。
とろろ芋や冷奴、ジュースなど冷たくてすっきりした味付けでのどごしが良いもの、茶碗蒸しやポタージュスープ、プリン、アイスクリームなど噛まなくてよいものは比較的食べやすいです。
- ② 酢の物やカレーライスなどの酸味や辛味があるものは食欲を刺激します。



参考: 普段の食事を変えずに「食べる」を応援 お食事手帳(株式会社クリニコ)

「飲み込む力」を鍛えよう

のどの筋力は40代以降から低下し始めます。いつまでも口から食べられるために、飲み込む力を鍛えましょう。まず、のどの機能をチェックしてみましょう。

【反復唾液嚥下テスト】

- 1) 人差し指を横にし、のど仏の上にあてる。
- 2) 30秒間に何回唾液を飲めるか数える。この時、ごっくんのタイミングでのど仏が指を越えることが重要です。
→10回以上問題なし。3~9回は飲み込む力が落ちないように注意。3回未満は赤信号。

【のどの筋カトレーニング】

あご持ち上げ体操

あごの下に両手親指をあて上方に押し上げる。首は下方をみて5秒間押し合いをする。10回



嚥下おでこ体操

額に手のひらをあて上方に押し上げる。首は下方をみて5秒間押し合いをする。10回



*トレーニングの際、のど仏周囲に力が入っていることを意識しましょう。

☆食事のワンポイントアドバイス☆

抗がん剤や放射線治療で、口渇が強くなることがあります。そのため、舌やのど仏の動きが低下し誤嚥しやすい状態になるので要注意(特に朝食前)！食事前に、うがいやスポンジブラシで口の中を湿らせる、舌を上下左右に大きく動かすだけでも違います。心がけてみましょう。

参考: 西山耕一郎: 肺炎がいやならのどを鍛えなさい。飛鳥新社。2017