

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
外来棟2階にあります。気軽にお立ち寄りください。

2024年3月号

食欲不振・吐き気がある時の食事

栄養課 滝澤 拓巳

抗がん剤治療の副作用として食欲不振・吐き気が挙げられます。

「普段好きなものも食べたくない…。」「食べたい気持ちはあるのに食べられず、焦りを感じてしまう…。」など、多くの方が不安を感じる症状です。このような症状に完璧に対応することは難しいですが、少しでもお食事が進むようになるポイントをご紹介します。

食欲不振がある時

食欲不振の際、どうすれば食事がとれるのか悩んでしまうこともあるかと思います。

そんな時、下記の項目を試してみてくださいはいかがでしょうか。

- ① 決まった時間の食事にこだわらず、気分の良いときに食べられるものを食べてみる。
- ② 色々な味付けの物を少量ずつ盛り付けて、品数を増やしてみる。
- ③ 普段食べている主食を別の物に変えてみる。
- ④ 箸休めになる漬物や酢の物、汁物を取り入れる。
- ⑤ 栄養補助食品を活用する。



吐き気がある時

抗がん剤治療で最も起こりやすく、苦痛を感じやすい症状です。嘔吐を繰り返すとさらに食欲減衰が進む場合もあるため、下記のポイントに気を付けてみましょう。

控えたほうがいいもの

- ×油っこいもの（揚げ物や肉料理等）
- ×匂いの強い野菜（ニラやニンニク等）
- ×魚や肉の臭み



おすすめの食品・食べ方

- 冷たく口当たりのいいもの（アイス・ゼリー・冷奴等）
- シンプルな味付けの物
- スポーツ飲料・スープなどの水分



参考レシピ：中華風冷製パスタ（1人分）

材料：①パスタ 80g ②きゅうり 1/8本 ③鶏ささみ 1本 ④トマト 1/2 ⑤レタス 1/2枚

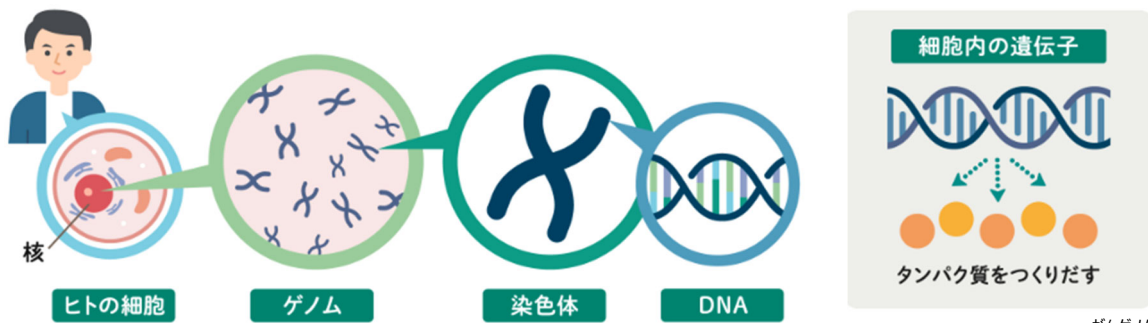
調味料：塩・料理酒・ごまだれ（市販品）…各適量

作り方：きゅうりは千切りにして塩もみする。トマトは半月切りに、レタスは千切りにする。ささみは塩・酒を振って電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、冷めたら細かく裂く。規定時間茹でたパスタの上に、具材を載せ、ごまだれをかける。

ポイント：さっぱりとしながらバランスよく栄養を補給できます。その日の気分でたれを変えても良いですね！

私たちの体は、約 37 兆個もの細胞からできており、それぞれの細胞が正しい場所（組織など）で正しく機能することで、一つの個体が出来上がっています。各細胞は、2 万数千個の遺伝子のそれぞれが適切な時期に働き、対応する 2 万数千種類のタンパク質を適切な量だけつくり出します。この各タンパク質がそれぞれの役割を果たすことで、体の細胞は正しく働くことができるので、遺伝子は人の体の細胞が正しく働くための **"設計図"** ともいわれています。

遺伝子は"G"、"A"、"T"、"C"の四つの文字が決められた通りに並んでいます。ところが、遺伝子の傷などが原因でアルファベットの一部の文字が別の文字に置き換わる、一部の文字が抜け落ちる、元々なかった文字が加わるといった**"遺伝子変異"**が稀に起こります。この遺伝子変異により細胞はコントロールを失い、正しく働かなくなった細胞により「がん」が発症します。

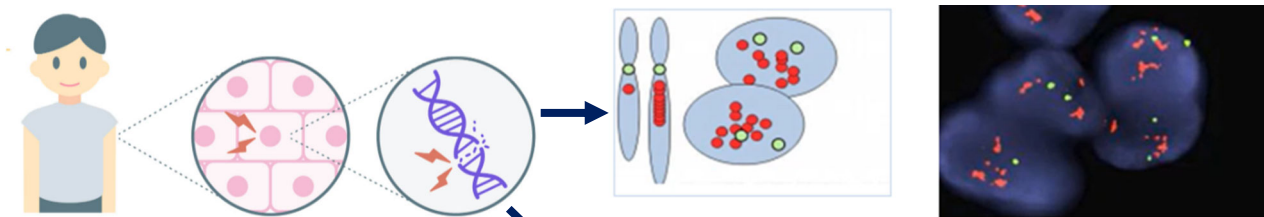


がんゲノム情報管理センターより

遺伝子検査は、ウイルス、細菌などの **"病原体遺伝子検査"**、ヒト由来のがん細胞特有の遺伝子変異に関する **"体細胞遺伝子検査"**、薬剤代謝など体質に関わる **"ヒト遺伝学的検査"** の 3 つに分けられます。当院では病院の特性上、**"体細胞遺伝子検査"** が多く行われます。サンプルは病変部分から取り出した核酸（DNA または RNA）を使用します。

症状に応じて特定の遺伝子の検査を行うことで遺伝子異常を特定し、がんにも有効な薬剤を投与する **"個別化医療"** に寄与しています。

ERBB2 (HER2) 遺伝子増幅 : FISH 解析



MSI 検査 : フラグメント解析



からだのとしよがんの資料紹介 ～パンフレット～



からだのとしよがんには、国立がん研究センターなどの研究機関が作成したパンフレットも多く揃えております。病気の解説だけでなく療養に関する情報や、患者さんをサポートするご家族に向けた内容のものもありますので、ぜひ手に取ってご覧ください。（左図は一例です）