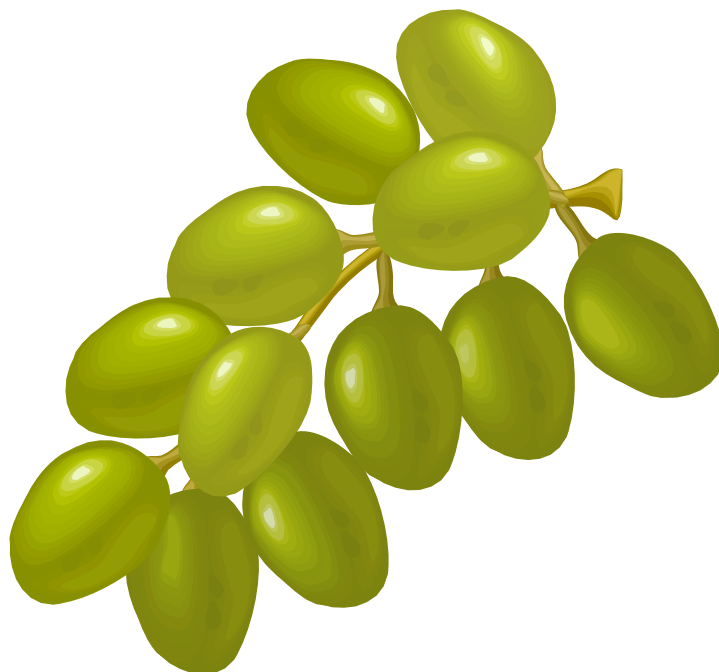


「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

食べられないときの食事の工夫

—化学療法の前、中、後—



兵庫県立大学大学院看護学研究科/地域ケア開発研究所

21世紀COEプログラム

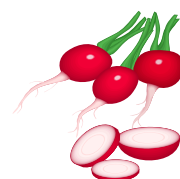
<がん看護ケア方法の開発プロジェクト>

## はじめに

この冊子では、化学療法を受ける上で、より簡単に楽しく食事をする方法について、多くの情報を提供しています。また、治療を受けている期間中にしっかりと食べる方法や、より多くのたんぱく質やカロリーを得る方法について、数々のアイデアをあげています。

## 目次

1.化学療法と食事 .....	1
2.食事は大切です .....	1
3.バランスよく食べるとは? .....	1
4.治療前の食事 .....	3
5.治療中の食事 .....	3
1)食欲がないときの考え方 .....	4
2)食がすすまないときの工夫 .....	5
3)外来治療中の工夫 .....	6
・簡単なスナックの例 .....	6
・透明な水分の例 .....	7
・濃度の濃い水分としての食べ物の例.....	7
・消化のよい食事の例 .....	8
6.治療後の食事 .....	9
<治療前のように食べるためのヒント>.....	9
7.化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒント .....	10
1)嘔吐があるときの食事の工夫 .....	10
2)口内炎のあるときの食事の工夫 .....	11
3)味覚異常のあるときの食事の工夫 .....	11
4)体重減少が気になるときの食事の工夫 .....	12
5)下痢のときの食事の工夫 .....	12
6)便秘のときの食事の工夫 .....	12
8.その他のヒント .....	13
9.副作用チェックリスト .....	14
参考文献 .....	15



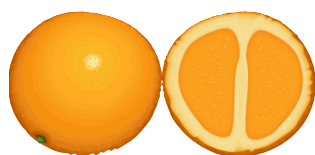
## 1.化学療法と食事

化学療法はがん細胞を攻撃すると共に、その他の正常な細胞にも影響を与えます。そのため身体は栄養を必要としますし、体力を消耗します。

治療が数ヶ月にわたる場合、治療中は栄養を十分とり、体力を維持することが大切になります。

その一方、化学療法のために、おこってくるかもしれない吐き気、嘔吐、味覚や嗅覚の変化、下痢、便秘、口内炎、疲労などにより食事量が低下したり、食べたものがうまく身体に吸収されない状態がおこるかもしれません。

このようなときには、どうしたらよいのか、皆様は、ご自分の体験からいろいろと工夫をされていることと思います。それらの助けになるように、この冊子をつくりました。



## 2.食事は大切です

化学療法を受けている期間中、しっかり食べることは非常に大切です。その期間中にしっかりと食べることでできる人は、副作用や感染症にも対処しやすくなります。また、体が健康な組織をより早く再生できるようになります。

しっかり食べることは、体に必要なすべての栄養素を含むバランスのとれた食事療法を意味します。これは、いつもの正しい食生活にもいえることですが、いろいろな食品を、バランスよく食べることで様々な栄養素をとることができます。次のページに示した食品群からそれぞれの食品をとると良いでしょう。バランスのよい食事のめやすとなる表を示しています。

## 3.バランスよく食べるとは？

日本では、食品群としてすべての食品を栄養成分の似ているものに分離して、簡単に栄養的な説明を加えたものがあります。これらを目安として、各グループの食品からバランスよく食べるように工夫ができます。

食事は朝、昼、夕食ともに、主食と主菜、副菜を組み合わせるように工夫をすると、バランスがとれます。

次の三つの表のうち、自分が使いやすいと思うものをお使いください。

日本で示されている食品群（五訂食品成分表 2001 香川綾女子栄養大学出版部 より）







3つの食品群（昭和27年 岡田正美技師）

赤群	黄群	緑群
血や肉をつくる	力や体温になる	体の調子を調える
魚・肉・豆・卵・牛乳	穀類・砂糖・油脂・いも類	緑色野菜・海草・淡色野菜・きのこ

4つの食品群（昭和5年 香川綾）

第1群	第2群	第3群	第4群
栄養を完全にする	肉や血をつくる	からだの調子をよくなる	力や体温となる
良質たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム	良質たんぱく質・脂質・カルシウム・ビタミンA・ビタミンB2	ビタミンA・カロチン・ビタミンC・ミネラル・繊維	糖質・たんぱく質・脂質
牛乳、チーズなどの乳製品、卵	豆、豆腐など豆製品、肉、魚介	野菜、芋、果物	穀物、砂糖、油脂

6つの基礎食品群（旧厚生省作成）

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚・海草類	緑黄色野菜	その他の野菜・果実	米・パン・麺・いも	油脂（注）マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む
血や肉および骨になる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
					

バランスよく食べることに加え、体重が減らないように十分にカロリーのある食品をとることが大切です。特に大切なのは、皮膚や体毛、筋肉や臓器などを再生し修復するために必要な高たんぱくな食品をとることです。つまり、前ページのうちの、1-2群、赤群の食品のことです。

さらに治療中は、膀胱と腎臓を守るために水分をたくさんとる必要があるでしょう。水分は、水やお茶だけでなく、いろいろな形があります。7ページに水分の例をあげました。(注：腎臓や心臓に問題のある方は主治医と相談してください)。

#### 4.治療前の食事

治療前には、カロリーのある食べ物や、たんぱく質の高い食べ物が進められます。具体的には、牛乳、ヨーグルト、チーズ、クリームなど乳製品をもっととったり、卵をとることなどが含まれます。また、油やバターを使いもっとカロリーを増やすような調理方法を用いたりすることもあげられます。(しかし、揚げ物や、炒め物は、消化にはよくないので、食べられるときに、おとりください)。

食事の工夫は、あなたの体力をつけ、がんやがん治療の影響に対処していけるようにするためのものです。普段健康なときは、普通にバランスよく食事をするだけで十分な栄養をとることができますが、治療中は、難しくなることがあります。



#### 5.治療中の食事

手術、放射線療法、化学療法、ホルモン療法、免疫療法などは、とても強力です。これらはがん細胞を目標としていますが、健康な細胞も影響をうけます。早く成長して分裂する健康な細胞（毛や、口の中、消化器官などの細胞）ががん治療によって影響を受けます。この健康な細胞への影響が不快な副作用を起こし、食べることに影響します。

また、気が動転していたり、心配だったり、怖かったり、心理的に不安定な時も食べられなくなります。食欲不振と嘔気は、神経過敏や、おそれがあるときの正常な反応です。一度治療が始まれば、どんなことが起こるのか、自分がどんな反応をするのかの予測がつかず、その予測によって、不安に伴う食事の問題はよくなるでしょう。

がんの副作用は患者様によって異なります。身体のどこの部分の治療か、どの種類の治療をどのくらいの期間行うか、どのくらいの量の治療をするかによって副作用の出現があるかどうかが決まります。

しかしながら、治療中すべての人に副作用が起こるとは限らず、ほとんどの副作用は、治療が終わったらなくなります。また副作用は、薬でコントロールできます。あなたの医師と、あなたの治療と、副作用の可能性について話をしてみましょう。

病院に入院中や治療中は、あなたの医師や看護師、または栄養士と話をしましょう。彼らはあなたの質問に答え、どんな食事や軽食、食べ物がよいのか、どのように食事の問題に取り組んだらいいかなど教えてくれます。治療が終わってから問題がおこったら彼らにまた色々聞いてください。他の患者様の方法なども聞いてみましょう。



#### 1) 食欲がないときの考え方

がん治療中の食事や栄養については、厳しいきまりや、特効薬のようなきまりはありません。

ある人は、治療中いつもと変わらない食欲があって変わらない食事がとれるでしょうし、他の人は、全然食べる気がしない日があったり、食べ物のことを考えるだけでも気持ちが悪くなったりするかもしれません。

以下のことは、そのような症状があったときの対処法として覚えておいてほしいことです。

- ・ 食べられるときには、十分なたんぱく質とカロリーが必要です。たくさん食べることができないときは何回にもわけて、軽食をとるようにしましょう。たんぱく質とカロリーは、力をつけます。身体の細胞の崩壊を防ぎ、がん治療によって影響を受けた細胞を再生します。
- ・ 朝のほうが食欲がある場合が多いようです。そのときは、朝にたくさん食べるようにしましょう。または、一日のうち、もっとも食べる食事を一日の早い時期にとり、食べることに興味がない場合は、夜の食事に市販の流動食やミルクセーキなどのような簡単にとれる液体の食事をとりましょう。
- ・ もしあまりにも具合が悪くて、1-2種類のものしか食べられないのであれば、それを食べ続けてください。それからよくなったら他のものを食べてみましょう。また、流動食のような栄養補給剤でカロリーとたんぱく質を補う工夫もすることができます。

- ・ 全然食べることができない日があったとしても、そればかりを心配しないでください。そのときは、あなたの気分がよくなることを何かしてみましょ。そして、食べる気がしてきたら、食べてみましょ。2-3日しても食べられない場合は、主治医に相談しましょ。
- ・ たくさんの水分（ミネラルウォーターなど）をとるようにしましょ。とくに食べる気がしない日はたくさん飲むようにしましょ。水は、あなたの身体の機能に重要なものです。ですから、あなたの身体が働くために十分な水分があることが大切です。だいたい大人で、一日コップ6-8杯の水分摂取が目標です。日中に水のボトルや水筒を持ち歩くようにしましょ。そうすれば水分をとる習慣がつくかもしれません。どのようなものが水分として取りやすいか、リストを7ページに示しました。



## 2) 食がすすまないときの工夫

しっかりと食べなければいけないとわかってはいても、食べられない日々もあるものです。吐き気、または口や喉のトラブルといった副作用が原因で、食べ辛かったり痛みのために食べられなかったりする時があるでしょう。また、気分的に落ち込んだり、疲れを感じたりする時も、食欲が出ないでしょう。気持ちが沈んで食べれない場合は、気分転換などの方法を取り入れることがいいかもしれません。ここでは、食欲がないときに取り入れる工夫をあげました。

- ・ 食べたいと感じた時に、軽食やおやつを食べましょ。毎日規則的に3食と、決める必要はありません。
- ・ 間食時に、栄養のあるもので食べたいと思うものを食べてみましょ。
- ・ 目新しい食品や調理法を取り入れて、食事療法に変化をもたせましょ。人によっては食べ慣れた料理の方がいい場合もあります。
- ・ 可能であれば、食事の前に少し歩きましょ。空腹感が出てくるかもしれません。
- ・ 食事の仕方を少し変えてみましょ。例えば、食卓に花やろうそくを飾ったり、別の場所で食べるとか工夫しましょ。
- ・ 友人や家族といっしょに食べることも一案です。一人で食べる時にはラジオを聞いたりTVをつけたりする方がよい場合もあります。
- ・ 食事をゆっくりと時間をかけてたべましょ。
- ・ また、一人で住んでいる場合は、「食事の宅配サービス」を利用するのも一案です。家の近くで食事の宅配を行うところを探してみるのもよいでしょう。



### 3) 外来治療中の工夫

外来で通院して治療を受けている場合は、待ち時間等で、点滴中に食事の時間にかかるかもしれません。そのようなときのために、食べられるもの、おにぎりや、軽いスナック菓子、水やジュースのボトルなど持ち歩くとよいでしょう。また、シュガーレス（これは虫歯予防のためですが）のキャンディーや、ガムなど持ち歩くのもよいかもしれません。

#### 簡単なスナックの例

パン・マフィン・クラッカー  
ポップコーン  
胚芽のはいたクッキーやケーキ・シリアル  
チーズ・チーズケーキ  
カステラ  
フルーツ（生の果物、缶詰、乾燥フルーツ、甘く煮たものなど）  
アイスクリーム  
ミルクシェーク  
市販のインスタント粉やきなこを入れたミルクシェーク  
牛乳・ヨーグルト  
スティック野菜やゆでたブロッコリーなど  
おにぎり・サンドイッチ  
市販のスナックバーや、バランス栄養のクッキー・ゼリー  
ゆで卵  
卵ボーロ・ウェーハース  
せんべい





### 透明な水分の例



おすまし、フイヨン  
透明なトリ肉スープや、魚スープ  
炭酸飲料  
ぶどうジュース・果汁飲料  
果実が入っていないフルーツ味の氷  
はちみつ・ゼリー・ゼリー仕上げのデザート  
アイスクャンディー  
スポーツドリンク、アミノ飲料  
裏ごしした柑橘類のジュース・レモネード  
裏ごしした野菜ジュース  
お茶（緑茶、ウーロン茶、麦茶、紅茶など）  
水（さまし湯、ミネラルウォーター）

### 濃度の濃い水分としての食べ物の例



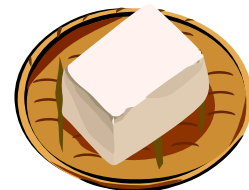
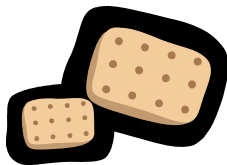
すべてのフルーツジュース・ネクター  
肉、魚のスープ・みそ汁  
バター・クリーム・オイル・マーガリン  
コーヒー・紅茶  
ヨーグルト・アイスマルク  
果汁飲料・フルーツパンチ  
はちみつ・ゼリー・シロップ  
栄養補給剤  
牛乳（無脂肪乳、低脂肪乳、成分無調整乳などすべて）  
ミルクセーキ・カスタード・プリン  
ババロア・牛乳ゼリー・シャーベット・アイスクリーム  
ポタージュ・野菜のピューレ  
うらごししたシリアル  
おじや・雑炊・おかゆ・煮込みうどん

化学療法中の食事の工夫に消化のよい食事があります。これは治療中に、吸収がしにくかったり、下痢や胃もたれなどがあり栄養が十分にとれないときなどに役に立ちます。

消化のしやすい調理法は、煮る、蒸す、ゆでる方法です。それから、焼き物、炒め物、揚げ物の順に消化しにくくなっていきます。

### 消化のよい食事の例

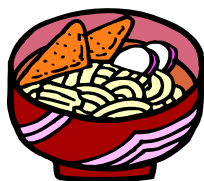
粥・おじや・雑炊・煮込みうどん  
フレンチトースト・ソフトパン  
半熟卵・茶碗蒸し・卵豆腐・  
炒り卵・温泉卵・スクランブルエッグ  
卵とじ煮オムレツ・かき玉汁・プリン  
鯛・ひらめ・かれい・あじ・たら・マグロ・さけ・かきなどの煮物・焼き物  
グラタン・シチュー・つくね煮・蒸し鶏  
肉団子スープ煮・煮込みハンバーグロールキャベツ・そぼろ煮  
クリーム煮・シチュー・ババロア・牛乳・ヨーグルト・チーズ  
アイスクリーム・牛乳ゼリー  
湯豆腐・冷や奴・豆腐のあんかけ・みそ煮・炒り豆腐・白和え・納豆・みそ汁  
生揚げ含め煮  
含め煮・そぼろ煮・粉ふきいも  
マッシュポテト・ポテトサラダ・とろろいも  
野菜の煮物・野菜のスープ煮・煮浸し・卵とじ煮・みそ汁  
お茶・麦茶・紅茶・乳酸飲料・ジュース・清涼飲料水  
ビスケット・プレーンクッキー  
キャンディー  
カステラ・卵ボーロ・ゼリー



## 6.治療後の食事

治療のあとは、食欲がでてきて、また食べたいと思うようになるでしょう。このときには、治療をしていないときのような、バランスのよい健康的な食事をするようにするといいでしょう。現在、がんを再発させないための食事の研究はとくにされていません。しかしながら、正しい食生活は、力をつくり、身体の細胞を再生し、気持ちよく生活することを助けるでしょう。

- ・ 食事はいつもバランスよくとりましょう。これはたくさんの種類の食事をとることでバランスがよくなります。
- ・ 野菜や果物をとるようにしましょう。ビタミンやミネラルや繊維をとることができます。果物は甘いものを食べすぎるのはほどほどにしましょう。
- ・ 胚芽を含んだ食品を食べましょう。玄米や、胚芽米、胚芽パンやシリアルです。これらは、食物繊維や、ミネラル、ビタミンがとれます。
- ・ 脂肪、塩分、砂糖、アルコール、くん製や、つけものなどは、とりすぎないようにしましょう。低脂肪牛乳をとったり、煮たり、蒸したりする調理方法を使い脂肪をカットしたり、醤油をたくさん使う代わりにだしをきかせたりすることで塩分を控えられます。外食で例えばラーメンなどの汁を全部飲まない、コーヒー紅茶に砂糖をいれない、など工夫ができます。



人によっては、化学療法の治療とともに、胃や腸の手術をおこなったりしているかもしれません。そのような方は、主治医や、看護師、管理栄養士などに相談し、自分にあった食事の計画をたてるようにしましょう。

### <治療前のように食べるためのヒント>

- ・ 簡単に作れる食べ慣れた食事を作りましょう。
- ・ 2-3回食べられるぐらいの量をつくり、冷凍保存しておけば、調理したくないときに、解凍してすぐに食べられます。
- ・ スーパーマーケットにある一人用のおそうざいやサラダなどを使って調理の準備を簡単にしましょう。
- ・ 普通に食事をしていたときに特にやっていたあなたの方法（テレビをみながらとか、音楽をかける、など）をもう一度やってみましょう。
- ・ 家族や親戚、友達に食事の買い物や準備をおもいきって頼んでみましょう。

## 7.化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒント

ここからのページは、化学療法中に起こりうる副作用と関連した食事のヒントをあげています。



### 1)嘔吐があるときの食事の工夫

- ・ 一度にたくさん食べることは避けましょう。そうすることによって、胃が満杯になる感じを抑えることができます。一日に3回（ないし1、2回）大きい食事をする代わりに日中少しずつ食べましょう。
- ・ 食事中の飲み物は避けましょう。飲む際は、食事の前後少なくとも1時間は空けましょう。
- ・ ゆっくり時間をかけて食べたいときに食べたり飲んだりしましょう。
- ・ 冷たく口当たりのよい飲み込みやすいものを取りましょう。（卵豆腐、茶碗蒸し、絹ごし豆腐、ヨーグルト、プリン、ゼリー、アイスクリームなど）
- ・ 味付けも自分の好みにあわせましょう。
- ・ 食事の量をへらし、品数を多くしましょう。
- ・ お菓子や揚げ物、脂っこい物は避けて下さい。
- ・ 冷たい料理か、室温程度の料理を食べましょう。そうすれば臭いの強さが気になることはありません。
- ・ 消化を助けるためによく噛んで食べましょう。
- ・ 吐き気が午前中に起こるようであれば、寢床から起き上がる前に、シリアルかトースト、またはクラッカーのような乾燥したものを食べてみましょう。（ただし、口内や喉に傷がある場合や、唾液が少ない場合は実行しないで下さい。）
- ・ リンゴジュースやグレープジュースのように、甘味を加えられていない、冷たくて透明なジュースを飲みましょう。または、炭酸のぬけたジンジャエールや、炭酸のない清涼飲料水を飲みましょう。電解質バランス飲料・栄養バランス飲料などは、体力保持によいでしょう。
- ・ 水分は積極的にとりましょう。
- ・ 氷、またはミントなどの清涼感のある飴をなめましょう。（ただし、口内や喉に傷がある場合は飴をなめてはいけません。）
- ・ 気になる臭いは避けて下さい。例えば、料理、たばこ、香水など。
- ・ 料理したくない時のために、前もって数日分の食事を準備し冷凍しておきましょう。

## 2) 口内炎のあるときの食事の工夫

口内炎や、喉が痛いときは、食べにくくなります。栄養を十分つけて口内炎の回復を図ることが必要です。

- ・ 柑橘類（ジュースも）や、強い香辛料を使っている食べ物は刺激になるのでさける。
- ・ メロン、キウイ、トマトなどはしみる感じが強いという報告があります
- ・ 食事の温度は人肌程度にする。
- ・ やわらかい食事をとる。
- ・ アルコール、タバコをさける。
- ・ 飲み物に食べ物を浸して食べる。（ミルクティーにクッキーをひたして食べるなど）。
- ・ 食べられそうな食物をためしてみる（アイスキャンディー、プリン、ミルクセーキなど）
- ・ シュガーレスキャンディや、氷の固まりをなめる。



## 3) 味覚異常のあるときの食事の工夫

化学療法によって、味蕾細胞（味覚に関わる細胞）や、末梢神経の障害や、唾液分泌の低下などによって味の変化を感じることがあります。味覚以上は塩味が鈍感になったり、苦く感じたり、甘みに敏感になったり、味を感じないなど人によって様々です。

- ・ 塩味での感覚がいつもと違う場合は、塩、醤油、みそなど塩味のもとになる調味料を変えたり、だしやごまの香り、酢の物など試してみましよう。
- ・ 甘みに対して敏感に感じる場合は、塩味を濃いめにしてみたり、砂糖控える、酸味を利用する、スパイスを利用するなどご自分にあったものを試してみましよう。
- ・ 味を感じないときは、味付けを濃くしたり、酢の物、汁物、果物をとる回数を増やす。食事の温度をさまして食べるなどしてみましよう。
- ・ 食べ物が苦く感じる場合は、苦みをけすために、ドロップやキャラメルを食べてみましよう。ただだしをきかせた汁物や、香辛料をつかうなどこれも個人差がありますので自分にあったものを試してみましよう。

- ・ 口の中が乾燥するときは、  
梅干しをなめる。  
キャンディーをなめる  
シュガーレスのガムをかむ  
水分をとる。  
レモン水や、硼酸水などでうがいをする。  
人工唾液などを処方してもらい使用する。  
飲みこみやすい水分の多い食事をとる。

#### 4) 体重減少が気になるときの食事の工夫

少量でカロリーがある食事を工夫してみましょう。

バナナケーキ

きなこ牛乳

アイスクリーム

間食をとる

好きなものを少しずつでも食べる。



#### 5) 下痢のときの食事の工夫

下痢のあるときは、脱水を防ぐために水分摂取をこまめにしましょう。

ナトリウムやカリウムが不足しないように、汁物や、市販のスポーツ飲料などの摂取、また消化のしやすいものをとることがあげられます。

7-8 ページの表の食品などでたべられそう、飲めそうなものを工夫してみましょう。

#### 6) 便秘のときの食事の工夫

化学療法で治療中は、治療による自律神経への影響などで腸の蠕動運動が抑制されたりします。また、食欲がないことで普段より食事量が減ったり、活動量がへったりすることも便秘の原因となります。

便秘については、普段の排便の様子を主治医に伝えるとともに、あなたの抗がん剤の

副作用で便秘がおこりやすいかどうか、緩下剤などの薬の処方があるかどうかについて、主治医と相談してみましょう。また普段使っている緩下剤などがある場合は、その使用についても主治医に伝えて使用してください。

食事の工夫としては、便秘には、繊維のあるものがよいといわれています。これらは消化のよい食べ物とは対象的になりますので、食欲もなく、便秘があるというときは、やはり食べられるものを食べることが優先となるでしょう。また、便は、大腸にたまった時間が長ければながいほど、水分を失って堅くなりますから、水分を十分にとり、定期的な排便習慣を見つけることが大切になります。

水分は飲めるもので摂り、飲みにくい人は、水分のたくさんある食事をとることで補えます。

## 8.その他のヒント

<お酒を飲んでもいいですか？>

少量のアルコールは、あなたをリラックスさせてくれるし、食欲を高めるのにも役立つでしょう。しかし一方で、口内炎などの粘膜の炎症を悪化させたり、アルコールがある種の薬と反応し、薬の効きめを減らしたり、副作用を悪化させたりする場合があります。ですから、化学療法の期間中は、アルコールの量を減らすか、完全にアルコールを抜かなければならない場合があります。ビールやワイン、または他のアルコール飲料を飲んでよいかどうか、必ず医師に確認しましょう。

<ビタミン剤やミネラル栄養補助剤を飲んでもいいですか？>

バランスよく食事をしていれば、身体に必要なビタミンやミネラルを食事から得ることができます。食事療法も計画的な栄養摂取も、ガンを「治す」ことはできないし、またビタミン剤やミネラル栄養補助剤の摂取が、医療にとって代わるものとは、決してみなされないということです。ビタミン剤や、ミネラル栄養補助剤のなかには、とりすぎることは身体によくないという研究報告もあります。主治医と話しあってください。

<食べ物の扱い方の注意>

化学療法中は、免疫力が下がるため、感染予防に気をつけなければなりません。白血球の下がり具合によりますが、とくに無菌食などにする必要はありませんが、主治医と身体の具合を相談しましょう。

以下にしめすことは、普段の食事の準備にも言える注意です。

- ・食事を準備するときはよく手をあらう。

- ・食器や調理器具も清潔にする。
- ・生で食べる野菜やフルーツはよく洗う。
- ・肉の調理ではよく火を通すようにする。
- ・低温殺菌した牛乳を飲む。
- ・肉や卵はよく調理して食べる。
- ・貝を生で食べるときは、生食用のものを買い、すぐに食べる。
- ・夏場などは、弁当やスナックをもち歩くときは、アイスボックスを使う。

### 9.副作用チェックリスト

自分の副作用の状態をチェックしてみましょう。

治療の種類 \_\_\_\_\_

何週目 \_\_\_\_\_

日にち何日から \_\_\_\_\_

	月	火	水	木	金	土	日
治療あり							
体重							
食欲							
口の中の 痛み・乾燥							
嘔気							
嘔吐							
便秘							
下痢							
疲労感							

メモ：



## 参考文献

National Cancer Institute (1997), (1999). Chemotherapy and you

National Cancer Institute (1997). Eating hints

田村和夫(2003). がん治療副作用対策マニュアル 南江堂

国立がんセンターホームページ. 食事

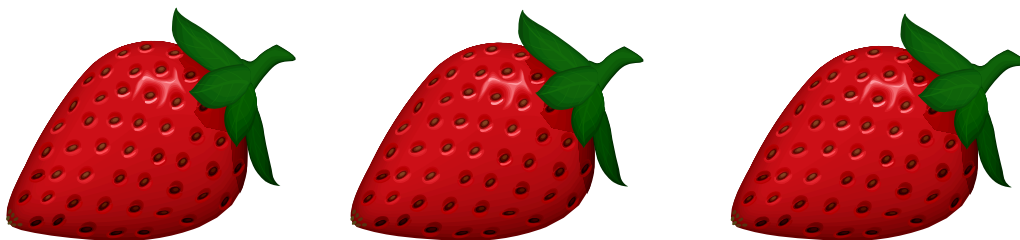
<http://www.ncc.go.jp/jp/ncc-cis/pub/care/O10327.html>

飯野京子,坂本照美(2003).食事のセルフケア支援, 看護学雑誌 67(10). 959-966

畠山明子,足利幸乃(2003). 便秘のセルフケア支援 看護学雑誌 67(10). 975-986

香川綾(2001). [五訂] 食品成分表, 女子栄養大学出版部

米国対がん協会著 坪野吉孝 訳・解説 (2002). 「がん」になってからの食事療法  
米国対がん協会の最新ガイド, 法研



これまでパンフレットの作成に協力して下さいました方々

滋野 みゆき（元兵庫県立看護大学）

大塚 奈央子（元兵庫県立大学）

牧野 佐知子（元兵庫県立大学）

小林 珠実（元兵庫県立大学）

21 世紀 COE プログラム  
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」  
食べられない時の食事の工夫  
—化学療法の前、中、後—（第 2 版）

発行日 2007 年 3 月 1 日

発行者 兵庫県立大学災害看護拠点

〒673-8588 兵庫県明石市北王子町 13 番 71 号

編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科 21 世紀 COE プログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

看護ケア方略研究部門

がん看護ケア方法の開発プロジェクト

内布 敦子 荒尾 晴恵 坂下 玲子

沼田 靖子 川崎 優子 成松 恵

TEL (078)925-9435

Web Site <http://www.coe-cnas.u-hyogo.ac.jp>

E-mail [atsuko\\_uchinuno@cnas.u-hyogo.ac.jp](mailto:atsuko_uchinuno@cnas.u-hyogo.ac.jp)

本書は著作権法上の保護を受けています。

著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を

複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright©2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research  
Institute of Nursing Care for People and Community (RINPC),  
University of Hyogo. All Rights Reserved.