

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

災害に備えたがん患者のケアパッケージ②

# 化学療法中の食事の工夫



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>

## <目次>

はじめに .....	1
1. 化学療法中の災害と食事.....	2
2. 食事は大切です .....	2
ー災害時であっても可能な範囲でバランスよくー	
3. 化学療法中の災害に備えて.....	2
1) 現在受けている治療について知っておく.....	3
2) 飲料水や食品の備え .....	3
3) 症状にあわせた家庭・避難所における食事の工夫.....	4
(1) 吐き気、嘔吐のあるとき.....	4
(2) 口内炎のあるとき .....	5
(3) 味覚異常のあるとき.....	5
(4) 下痢のあるとき .....	5
(5) 便秘のあるとき .....	6
4. 化学療法中の食事摂取状況と副作用チェックリスト.....	7
資料 災害時の食～過去の災害報告から～ .....	8
参考文献 .....	9



## はじめに

今、世界中のあちらこちらで、さまざまな災害が多発しています。私たちがこれだけ災害というものを身近に感じたことが今まであったでしょうか？

災害は突然起こります。化学療法を受けている期間に、また化学療法による副作用が出ている期間に災害に遭うことも十分考えられます。化学療法中は、副作用のため免疫力が低下したり、食欲がなくなったり、からだがだるく感じたり、さまざまなからだの反応が現れ、あなた自身のパワーが低下しています。だからこそ、日頃からあなたやご家族が、化学療法や副作用に関する知識と、あなたにとって必要なケアについて知っておくことや、あなたやご家族ができる対処方法を身につけておくことが大切です。『災害に備えたがん患者のケアパッケージ』は、そのような化学療法中の「いざ」というときに慌てないよう、あなたやご家族の助けになることを願って作られています。

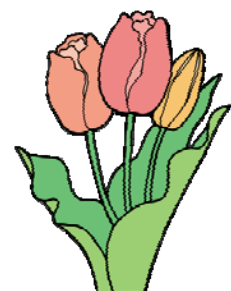
特にこの冊子では、「災害に備えた化学療法中の食事」に関連する以下のポイントを取り入れて、まとめています。

*災害時の避難所や各家庭における食事はどうなるのだろう？*

*化学療法中の災害に備えて、日頃から何を、どのようにしておけばよいのだろう？*

*災害時に入手可能な食品の中で、主な副作用の症状に合わせた食事への対処はどうしたらよいのだろう？*

また、この冊子の別冊平常時版、「食べられないときの食事の工夫—化学療法の前・中・後—」では、化学療法を受ける際の食事に対する基本的な考え方や、副作用の各症状に合わせた食事への対処、手軽にできる食事の工夫について多くの情報を提供しています。この冊子と併せてお使いいただくと、化学療法中の食事についてさらによくわかりいただけたと思います。なお、平常時版は本学看護学研究科 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」ホームページ内のがん班のページ ([http://www.coe-cnas.jp/group\\_cncr/index.asp](http://www.coe-cnas.jp/group_cncr/index.asp)) にて公開しておりますので、Web ページよりプリントアウトしてどうぞご利用下さい。



## 1.化学療法中の災害と食事

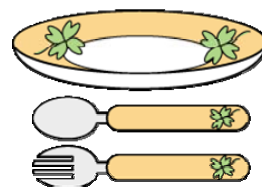
化学療法はがん細胞を攻撃するとともに、その他の正常な細胞にも影響を与えます。そのため個人差はありますが、吐き気、嘔吐、味覚や嗅覚の変化、下痢、便秘、口内炎、疲労などが起こったり、それらの副作用によって食事量が低下したり、食べたものがうまくからだに吸収されない状態が起こったりすることもあります。

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。食欲不振と吐き気は、神経過敏や、恐れがあるときの正常な反応です。一度治療が始まれば、自分のからだにどんな反応が起こるのか予測がつかず。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。あなたも、ご自分の体験から化学療法中の食事についていろいろと工夫をされていることと思います。

しかし災害時は、予測できないことが多く発生してきます。災害によるストレスや疲れも出てくるでしょう。ライフラインが停止し、交通が遮断された場合には、いつも手に入る食品が手に入らなくなります。そのような時は、食事へ与える影響も大きくなります。化学療法を受けている期間に、もし災害が起こったら食事への対処はどうすればよいのでしょうか？避難所での食生活で気をつけることは何でしょうか？この冊子はこのような皆さんの疑問にお答えしたいと思います。

## 2.食事は大切です-災害時であっても可能な範囲でバランスよく-

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「しっかり食べること」のできる人は、副作用や感染症にも対処しやすくなります。また、からだ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」とは、からだ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、日頃の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さまざまな栄養素をとることができます（詳しくは別冊平常時版をご覧ください）。災害時には入手できる食品や避難所で配給される食事内容に限界はありますが、困難な中でも、可能な範囲で摂取することが望ましいでしょう。

## 3.化学療法中の災害に備えて

では、化学療法中の災害と食事に備えて、普段から、何を、どのように準備しておけばよいのでしょうか。災害が起こった場合も、化学療法中の食事に対する基本的な考

え方や対応の仕方は変わりませんが、まずはあなたのからだと治療の状況をあなたやご家族がよく理解しておくことが大切です。

## 1) 現在受けている治療について知っておく

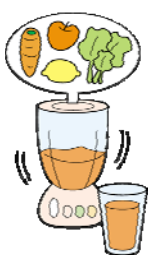
災害時はライフラインが停止し、交通がストップして、かかりつけの病院へアクセスできないこともあります。災害時に、はじめて出会う医療者に、あなたの現在の状況が伝えられるようにしておくことが大切です。



例えば、化学療法で使用している薬の名前や治療スケジュール（回数や期間）について、あなたやご家族がよく把握しておきましょう。後ろのページに、あなたが記入できるチェックリストがあります。チェックリストでは、治療スケジュールの他に、副作用の出現の有無や、食事の摂取状況についても記入できるようになっています。避難所では、メモを見せながら医療者に伝えるとよいでしょう。そうすることで、継続的な治療やケアが受けやすくなります。避難所では、医師・看護師・保健師・栄養士などの医療者が、あなたのからだや症状、治療の状況について知りたいと思っています。人によっては、化学療法とともに、胃や腸の手術を行っているかもしれません。ここであなたは、自分のからだと食事への対処について相談することができます。

## 2) 飲料水や食品の備え

あなた自身の体験から化学療法を受けている期間に、口にしやすい食品を知ることが大切です。化学療法を受けている期間には、いつも手元に置いておき、いざというときには、それを持って避難しましょう。また保存の可能なものなら、非常袋にあらかじめ入れておきましょう。電気・水道・ガス・交通などのライフラインが不通となるため、そのまま口にすることのできるものがよいでしょう。飲料水は1人につき1日3リットルを、最低3日分用意しておきましょう（発災直後を含めた3日間は食料の配給システムが整いにくい状況にあります）。食がすすまないときであっても、だいたい大人で、1日にコップ6～8杯の水分摂取が目標です。水は、あなたのからだの機能に重要なものです。ですから、あなたのからだ働くために十分な水分があることが大切です。



避難所で配給される食事や炊き出しのメニューは、おにぎりやパン、麺類などの炭水化物、揚げ物、鍋物、牛乳などが多いことが報告されています。野菜やミネラルが不足しがちな状況になります。野菜や果物に含まれるビタミンが不足すると口内炎を起こしたり、風邪をひきやすくなったりします。ミネラル不足は味覚障害を引き起こします。缶詰の果物、野菜ジュース、市販のスポーツ飲料、栄養ドリンク等も備蓄しておくといよいでし

よう。また、現在のところ、その効果の科学的根拠は明確ではありませんが、ビタミンやミネラルの栄養補助剤もあります。

### 3) 症状にあわせた家庭・避難所における食事の工夫

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災害時の対処方法と合わせて挙げています。

また、ライフラインの停止した避難所における食べ物の取り扱いについて、一般的な注意点を以下にまとめています。

#### <食べ物の取り扱い注意点>

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。免疫力の低下は白血球の低下具合により異なりますが、災害時における食事の工夫は、限られた物資の中でも、以下の点に注意して行う必要があります。

- ・ 食事の前によく手を洗う。水道が出ない場合に備えて、ウェットティッシュを準備しておきましょう
- ・ 清潔な食器や調理器具を使用する。水道が出ない場合には、使い捨ての紙皿やコップなどを使いましょう
- ・ 生で食べる野菜やフルーツはよく洗う
- ・ 肉や卵はよく火を通して食べる

#### (1) 吐き気、嘔吐のあるとき

災害時は、断水によりトイレ環境が変わったり、ゴミ処理に時間を要したり、においの問題が生じることがあります。不快なおいには吐き気を増強させる可能性があります。ゴミや吐物はにおいがもれないようにビニル袋でしっかり閉じ、においからできるだけ避けるようにしましょう。

吐き気のあるときは、口当たりが良く、あっさりした食品が好まれます。ライフラインが停止しても、そのまま食べられる果物がオススメです。中でも、リンゴ、ミカン、メロン、ブドウ、桃、トマトなどの果物は、口にしやすい、水分も多く含まれているので重宝します。避難する時には自宅から持ち出しておきましょう。



その他の食事のヒントは以下に挙げています。

- ・ 冷たく、飲み込みやすいものを取りましょう
- ・ 一度にたくさん食べることは避けましょう。1日3回ではなく、何回かに分けて食べたいときに摂取しましょう
- ・ 消化を助けるためにゆっくりよく噛み、時間をかけて食べましょう
- ・ お菓子や揚げ物、脂っこい食べものは避けましょう

- ・ 水分は積極的にとりましょう
- ・ 炭酸のない清涼飲料水や、スポーツドリンクなどの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
- ・ 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

## （２）口内炎のあるとき

口内炎のある場合や喉が痛いときは、食べにくく、食事が苦痛に感じられるものです。口内炎の回復をより早く図ることが必要です。また柑橘類（ジュースも含む）や、強い香辛料を使っている食べものは刺激になるので避けましょう。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。また食事の温度や食事の硬さも影響します。食事は人肌程度の温度でやわらかいものがよいでしょう。災害時は、可能であれば、市販のお粥や離乳食を手に入れるとよいでしょう。離乳食は安全で、刺激が少なく、やわらかくて、食べやすいものです。乳児のいる避難所では入手しやすい食品です。また、口内炎がひどく、一時的に食事がとれないことが多い場合は、缶やパック入りの濃厚栄養剤も備えておくといよいでしょう。避難所で配られるクッキーや乾パンなどは、そのまま口に入れずに、飲み物にひたして、やわらかくしてから食べるとよいでしょう（ミルクティーにクッキーをひたして食べるなど）。その他、災害時に手に入る食品の中で、あなたがその時、食べられそうなものを試してみましよう。

## （３）味覚異常のあるとき

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。味覚異常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。また化学療法による影響に加えて、災害時の食生活によるミネラル不足から味覚に変調をきたしやすい状態になります。入手できるミネラル（牛乳など）をとりましよう。また、あめやキャラメルを携帯し、苦みを消しましよう。

## （４）下痢のあるとき

化学療法による影響に加えて、災害による心理的なストレスや避難所での生活環境の変化などから、また風邪をひき下痢を起こす場合があります。からだを保温し、脱水になってナトリウムやカリウムが不足しないように、水分（汁物や市販のスポーツ飲料）をしっかりととりましよう。食事は腸への負担や刺激を少なくするために消化が良く、繊維の少ないものにとりましよう。災害時は、市販のお粥や離乳食を用いること



ができます。避難所の炊き出しでは、おじや・雑炊・煮込みうどんなどが消化のよい食事にあたります。また消化しやすい調理法は、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。

#### (5) 便秘のあるとき

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、活動量が減ったりすることも便秘の原因となります。そのような化学療法による影響に加えて、災害による心理的なストレスや避難所での生活環境の変化、また配給される食事の偏りなどから便秘になりやすくなります。便秘については、あなたの行っている化学療法の副作用で便秘が起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、日頃より主治医に相談しておきましょう。

便秘のある場合は、まず水分を十分にとりましょう。また便秘のあるときの食事の工夫としては、繊維のあるものがよいといわれています。避難所でバナナやさつまいもが入手できた場合、食がすすむようならば取り入れましょう。しかし、便秘によい食事は、消化のよい食べ物とは対照的になりますので、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の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、水分を失って硬くなりますから、水分を十分にとり、早めに近くの医療者に便秘の現状について相談しましょう。





#### 4.化学療法中の食事摂取状況と副作用チェックリスト

あなたの食事摂取の状況と副作用の状態をチェックし、日頃から自分の状況について理解しておきましょう。

治療の種類（薬の名前、治療期間と回数） \_\_\_\_\_

	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	月 日 (日)
体重							
食欲							
口内炎/口 の中の乾燥							
吐き気							
嘔吐							
排便状況							
疲労感							
食べた 内容と量							
飲んだ 内容と量							
その他の メモ							

ここでは、文献による報告から、避難所や家庭などにおける災害時の食に関するデータを取り上げました。災害時の食のイメージを少しでも持っていただけたら、幸いです。なお、食料の配給は災害による被害の大きさや、災害の起こった地域の状況によって異なります。

表 1. 避難生活中に入手した食品（アンケートから）

No.	食品名	回答件数	%
1	パン（菓子パンを含む）	74	18.6
2	おにぎり	72	18.1
3	インスタントラーメン	33	8.3
4	缶詰	25	6.3
5	ごはん	22	5.5
6	みそ汁	22	5.5
7	インスタント食品	18	4.5
8	レトルト食品	14	3.5
9	果物	11	2.8
10	その他	108	27.2
合 計		397	100.0

別府茂（2005）中越地震からの提言「被災地の食事」前編 食事にどのような問題が起きたか 量的問題. 食の科学 326号.p55

## 参考文献

- 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
- 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
- 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
- 香川芳子監 (2001). [五訂] 食品成分表, 女子栄養大学出版部
- 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>
- National Cancer Institute (1997), (1999). Chemotherapy and you
- National Cancer Institute (1997). Eating hints
- 奥田和子 (1996) 震災下の「食」－神戸からの提言, 日本放送出版協会
- 田村和夫 (2003). がん治療副作用対策マニュアル 南江堂

これまでパンフレットの作成に協力して下さった方々

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」  
災害に備えたがん患者のケアパッケージ②  
化学療法中の食事の工夫（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-cn.as.u-hyogo.ac.jp>

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