

第2回 ハートシェア 終了しました。

「がん治療中の食事の工夫について」

H21年5月21日開催

化学療法や放射線療法の副作用から、食欲がなくなったり、味覚が変わったり、口内炎などの症状で食事が十分に摂れない、或いは何を食べてもおいしくない……。このような問題により、食事の楽しみを失ったり、食事量が少なくなったりして体力の低下を引き起こさないか不安に思っている方は多いかもしれません。今回の会では、他の人はどのように感じ工夫しているのか、がん治療中の患者様同士の語り合いによってがん治療中の食生活のヒントが見つけれればと思います。

今回はがん種を限定せず、がん治療中の方で食欲不振や味覚障害などの悩みをお持ちの方を対象に開催いたしました。男性4名、女性6名の参加があり、それぞれ悩んでいること、工夫していることについて語り合いました。

以下は、患者同士で語られた内容です。

食事について困っていること、つらいこと

- ・治療によって食欲がわからない
- ・好きなものを食べられない
- ・においが気になる。好きなものでも気になる(味噌汁、果物)
- ・体重がどんどん落ちて焦る
- ・便秘や下痢がさらに不安
- ・落ち込んでさらに食べられなくなる
- ・食べれるものだけ食べていたら、体調的に違う合併症がでてきた(血糖値)
- ・吐き気で思うように食べられない
- ・味が変わる(その日によって違う)
- ・食欲があっても体重が増える
- ・栄養士さんに教えてもらったけど難しかった

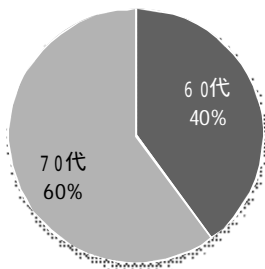
工夫していること、こうしたら楽になれた

- ・サプリメントでビタミン等を飲んでいる 体調が違う気がする
- ・妻にまかせきりだったのを自分で食べれるものを準備するようになった。
- ・細かく(5~6回)分けて食事する
- ・早食いは負担になるので、ゆっくり食べるように注意している
- ・食べすぎは調子を悪くする。自らの適量を覚える。

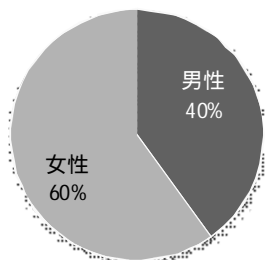
- ・身体をなるべく動かすようにすると食欲増進する
- ・水分をなるべくとるように心がける
- ・動物性の油は身体に悪いのか？ 栄養士より「適量ならよい」
- ・食べたくなったときにすぐに口にできるものを常備する。ウインナー、チーズなど
- ・玉ねぎとトマトをブイヨンでスープを作る 乾麺を入れても食べやすくおいしい
- ・おかゆ 毎回作ると大変。レトルトを利用している
- ・水分多いもの、スープ、めん類などが食べやすい
- ・白玉粉 + 豆腐で団子にすると食べやすい
- ・つわりに似た吐き気には酸味がきいたものが食べやすい
- ・野菜ジュースを利用する。



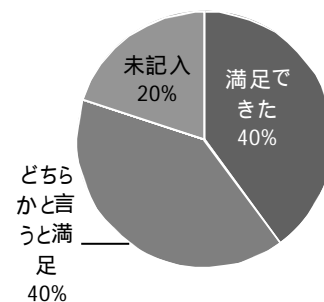
参加者の年齢



性別



満足度



アンケート結果 (原文のまま)

食事のことでよかったです
 自分と同じ病気の人の方が多く参加して意見交換したかった
 ガンの箇所が同じ人の話もお聞きしたかったと思います。そういう時にまた来れたらとお願いします
 大変満足でした
 時間が30分ほど多い方を望む
 時間が短い
 次回もお知らせください
 それぞれの病気によって苦労していますが、健康になるためには皆さんと相談しながら生きていかなければ
 個人個人の話合いも必要ではないでしょうか

がんの種類や治療も異なる患者同士の語り合いでしたが、少しでも栄養を取って治療に立ち向かいたいという気持ちが共感を呼んでいたと思います。食事の工夫についてのテキストはいろいろありますが、闘病生活の中で見出した工夫点や気持ちの持ちようなど、語り合える場ならではの意見をたくさん聞く事ができました。

次回のハートシェアは、「がん治療中の女性の集い」です。