



# 食欲がわかない・食べられない

## □ 患者さんが感じる不便さには

「抗がん剤の治療後、食欲がない」  
「味覚が変化し、食欲がない」  
「食べ物のにおいに敏感で、食べられない」  
「食事でもせる、飲み込みにくい」  
などがあります

## □ 原因

食欲不振は、**抗がん剤治療**や**放射線治療**によって引き起こされることがあります。抗がん剤治療の方が放射線治療に比べて、症状が起こることが多いとされています。**吐き気や味覚の変化、嗅覚の変化、不安やストレスによる心理的な変化**など、さまざまな要因が関連して生じます。

□ 抗がん剤治療後2日目くらいから、長くて2週間ほど続くことがあります。

## □ 生活の工夫

- ・吐き気をうまく抑えましょう。  
吐き気がある場合は、**食前に吐き気止め**を内服しましょう。
- ・ご自分にあった味付けや温度を見つけましょう。  
**さっぱりしたもの、酸味があるもの、冷たいもの、味が濃いもの**、などが食べやすいことがあります。
- ・盛り付け方を工夫しましょう。  
盛り付ける量が多いと、見るだけで食欲がなくなってしまうことがあります。**盛り付ける量を少なめにし、品数を多く**することで食欲を刺激しましょう。
- ・食事ができるタイミングを見つけましょう。  
好きな時に、食べられそうなものを食べるようにしましょう。
- ・少量ずつ数回にわけて食べましょう。  
数回にわけて、食べれるときに食べるようにしましょう。
- ・栄養補助食品を活用してみましょう。  
少量で多くの栄養を補える補助食品も有効です。  
**クラッシュタイプの飲むゼリー、アイス、液状の栄養剤**、などは、種類も豊富で、のど越しが良く食べやすいようです。