



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」
「食事でむせる、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。