

がんと栄養

第1号

発行：西神戸医療センター-NST
がんと栄養チーム

偶数月に発行
2017年10月

ご挨拶

はじめまして。NST がんと栄養チームです。当院には患者さんの栄養状態を支えるNST（栄養サポートチーム）というチームがあります。その中に特にがん患者さんの栄養について考えている「がんと栄養チーム」があります。今回、少しでもお役に立てればという思いから、患者さんに情報を提供する場として、『がんと栄養』という新聞のようなパンフレットのようなものを発行することにいたしました。

どうぞよろしくお願いいたします。

今回のテーマは「がん患者さんに対する栄養の重要性について」です

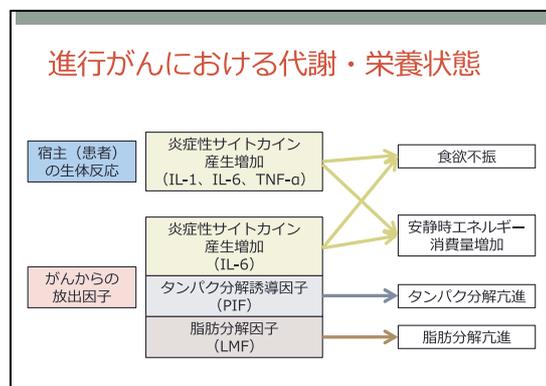
「がん患者さんにとって栄養は重要ですか？」もちろん、その答えは「yes!」です。がんがすごく進行してしまっていて、残すところあと1か月くらいの場合にはあてはまりませんが、それ以外の場合には、**がん患者さんに栄養はきわめて重要**であると言えます。

がん患者さんはなぜ栄養不良になるのか？

がん患者さんでは、病状の進行に伴い、体重減少、低栄養、消耗状態が徐々に進行していきますが、このような状態を「がん悪液質」と呼んでいます。悪液質の診断基準は明確ではありませんが、体重減少、特に筋肉量の減少が特徴的とされています。その主たる原因として、がんの進行や治療に伴う経口摂取量の低下があると考えられていて、具体的には口内炎、ドライマウス、嚥下障害、嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、がんによる痛み、抑うつ状態などがあげられてきました。しかし、それらの症状を緩和し、十分な経口摂取が可能になっても、栄養状態が改善しない場合が数多く存在することが明らかとなってきました。この悪液質の状態に陥ると、QOL（生活の質）の低下のほか、がん治療効果が弱まり、抗がん剤の副作用増大、生存期間の短縮などが生じます。

悪液質の原因物質とされているのは、がんそのものや患者さんから作られる「**炎症性サイトカイン**」と呼ばれる物質です。この物質が過剰にあると、体内の代謝が亢進し、食欲が減退し、炎症を惹きおこし、たんぱく質や脂肪を分解してしまいます（図1）。

悪液質の治療に関しては、もとのがんの治療が重要であることは言うまでもありませんが、炎症性サイトカインを制御する治療がいくつか試みられ、注目を浴びています。



がん患者さんへの栄養補給

図2は術後の患者さんに栄養介入をした場合と、そうでない場合の体重を比較した報告です。栄養介入によって早期に体重が回復しています。このように栄養介入はとても重要であることが示されています。栄養介入には下記のような注意点があります。

- 十分なたんぱく質の補給が必要
- 炎症の状態に併せて脂肪の比率を高める
- 血糖のモニタリングと管理が必要
- 可能な限り運動負荷を併用する

リハビリも重要です。進行がんの患者さんでもしっかりとしたリハビリを併用することで、体重減少を起こすことなく、筋力を落とすことなく、ひいてはQOLを下げることなく過ごすことができます(図3)。

栄養介入の方法

栄養介入の具体的な方法として、もっとも優れた方法に**管理栄養士による栄養指導**があります。下記のことからについて**個別に対応する事ができます**ので、ぜひ主治医の先生から依頼してもらって下さい。

- 少量頻回摂取：高エネルギーで、食べやすいものを選ぶ
- 低脂肪食：食後の満腹感を避けるため
- 味覚変化のある場合：温度・味は極端にならないように自分に合うところを探す
- 食事の環境に配慮：リラックスして食事に関心が持てる雰囲気づくり
- 色彩：暖色系（オレンジや黄色）は食欲増進効果がある などなど

濃厚流動食の力を借りて・・・

食欲不振に対して効果が期待できるものとして、BCAA（分枝鎖アミノ酸）やEPA/DHAなどの多価不飽和脂肪酸などが注目されています。特にEPAは前述の炎症性サイトカインを抑えるとされ、抗がん剤の治療効果にも影響があるとされています。それらを薬品で摂取する事は困難ですので、サプリメントや濃厚流動食の力を借りて栄養補給を行うこともあります(図4)。

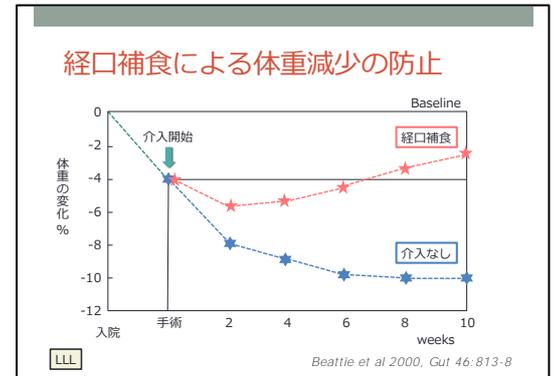


図2

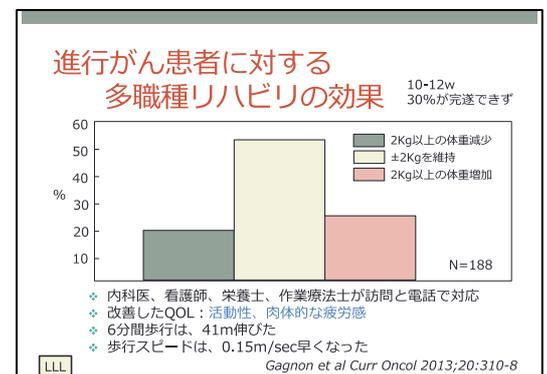


図3

プロシユアとその臨床効果

- ◆ 1 pack 240ml中：
 - EPA 1,056 g
 - タンパク質 16 g
 - エネルギー 300 kcal
- 体重増加の促進
- 除脂肪体重の増加と筋肉増強
- 炎症誘発反応の抑制
- 身体活動の改善
- 食欲および食事量の改善
- QOLの改善

図4

次号は「抗がん剤治療中の食欲不振にはどんな食事がいいの？」です。

どうぞご期待下さい。

(文責 消化器内科 井谷智尚)