

がんと栄養

第20号

発行：西神戸医療センターNST
がんと栄養チーム

2024年5月



バックナンバーはこちら

今回で第20号です！ そこで今回のテーマは、

この新聞発行の原点、「がん患者さんの栄養について」です。

1. がんになると、痩せやすいのはなぜ？

がん患者さんの多くは、がんと診断された時点、治療の過程で、体重減少がみられることが明らかにされています。

その理由は、

- ① がん細胞は、正常な細胞に比べて、多くのエネルギーを消費するため、身体から徐々に栄養が奪われていきやせます。
- ② がん治療に伴う副作用によって、食事が十分摂れず、エネルギー不足になりやせます。
- ③ 病状の進行に伴い「がん悪液質（第13号参照）」という状態になり、栄養を十分に摂っているにもかかわらず、どんどん体重が減ってやせます。

2. 痩せない方が良いのはなぜ？

栄養不良でやせると、筋肉量が減少し、全身のたんぱく量が減ります。たんぱく質は、身体の組織や免疫に関わる物質の材料になるので、それが少なくなると体力や免疫機能が低下し、がんの進行を促進するだけでなく、感染症などが起こりやすくなるのです。

そこでカギとなるのが「**栄養**」です！

エネルギーを奪われても、栄養をしっかり補給すれば、体力が回復し、がんの治療の継続にもつながります。



3. がん患者さんに必要な栄養は？

がん患者さんにとって、栄養不良、栄養障害は大きなリスクです。それを防ぐためにはどのような栄養が必要なのでしょう。

基本は、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルが不足しないようにバランスよくとることです。

なかでも、積極的に摂取したいのが、**たんぱく質**です。

① たんぱく質で筋肉を守る

特に、たんぱく質を構成するアミノ酸の1つBCAA（分岐鎖アミノ酸）です！

BCAA（分岐鎖アミノ酸）は、筋肉中のたんぱく質が分解されるのを抑えるとともに、筋肉の合成をサポートしてくれます。体内では合成できない必須アミノ酸です。

BCAAは、牛肉、レバー、鶏肉、チーズなどに多く含まれています。

このほかに、卵、魚、豆腐、納豆、ヨーグルトなどの食品もたんぱく質を含んでいます。

たんぱく質と同様に、大事なのが十分なエネルギーの摂取です。



② 十分なエネルギーの摂取

がん患者さんの場合、がん細胞自体がエネルギーを大量に消費したり、身体もがんと闘うためにエネルギーを必要とします。

このために、エネルギーをしっかり補給することが重要です！



体力的に食事をしっかりとるのがつらい場合は、チョコレートやナッツ類、オリーブオイルをはじめとする植物油など、少量でも高エネルギーのものをこまめにとることで摂取エネルギー量を補いましょう。



③ ビタミンも忘れずに摂取

たんぱく質やエネルギーを十分に摂っても、それが身体の中でうまく利用できなければ、栄養にはなりません。

その利用を助けるのがビタミンやミネラルです。



化学療法や手術を受けられますと、侵襲が加えられ多くのビタミンやミネラルが欠乏しがちになります。特に、ビタミンB1は欠乏しやすいので注意が必要です。そして、筋肉を守るという観点からビタミンDも重要です。

ビタミンB1は、豚肉、大豆、ごま等に含まれています。

ビタミンDは、魚介類、卵、キノコ類などに多く含まれています。



食べられない、やせてきたなどだけではなく、栄養状態・食事に関して心配な患者さんやご家族は、主治医や看護師、管理栄養士に相談しましょう。

過去の「がんと栄養」新聞には、さらに詳しい食事摂取に関する工夫やアドバイスを掲載していますので是非ご活用ください。



バックナンバーは
こちらから
ご覧いただけます

