



山口 建

静岡県立静岡がんセンター総長

吉田隆子

日本大学短期大学部食物栄養学科教授

稲野利美

静岡県立静岡がんセンター病院栄養管理センター長

石川睦弓

静岡県立静岡がんセンター研究所

患者・家族支援研究部長

廣瀬弥生

静岡県立静岡がんセンター疾病管理センター

健康教育・研修担当副看護師長

まとめ／宮部浩司・編集部

撮影／川田雅章

「食べられない」という 悩みにとたえたい 抗がん剤・放射線治療と患者さんの食事

静岡県立がんセンターが、がん患者さんのためにまとめた食事についての研究成果を、より多くの皆さんに役立てていただくようと、この秋、女子栄養大学出版部より『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』が刊行されます。在宅で抗がん剤や放射線治療を受けるケースが急増する中、患者さんにとって食欲の低下は大きな悩みです。ところが、これまでそうした悩みにこたえる情報はほとんどなく、病院の食事指導も充分ではありませんでした。本書は、患者さんやご家族にとってだけでなく情報を提供する側の栄養士さんにとっても格好の手引きとなるはずですよ。患者さんの「食べられない」悩みにこたえようと、研究と本書の作成に携わったスタッフの皆さんに、その経緯を伺いました。



北面に富士山を望む丘の上に立つ静岡がんセンターは、患者さんや家族を徹底支援する医療を実践している。(静岡がんセンター提供)

がん患者さんの食事の悩み

山口 静岡がんセンターでは、厚生労働省の研究の一環として、この数年間、がんの患者さんとそのご家族にとって役立つ暮らしの情報提供することに努めてきました。その基になっているのが全国7885人のがん体験者やご家族の悩みや不安を集めた調査結果です。その後も、その調査を基に「がんよろず相談Q&A集」という冊子を作成し、患者さんの支援にあたっています。

第1集では医療費や仕事の問題。第2集では肝臓がん。そして第3集では食の問題をテーマに扱い、抗がん剤や放射線での治療中に食事が食べられなくなった患者さんへの食生活のアドバイスをまとめました。今度出版される本は、その第3集の写真や文章を一新し、読者にとってより読みやすい形にしたものなんです。

廣瀬 私が最初に食事の本が必要

だと思っただけは、病院内の患者図書館で、がんの患者さんやご家族から、「治療中で食べられないけどなんとかしたい」と相談を受けたからです。できる範囲で探してみたのですが、満足な資料が見当たらない……。そこで相談したのが栄養士の稲野さんでした。稲野 お話を聞いたとき、正直いってとまどったんです。というのは、静岡がんセンターでは、入院している患者さんの場合、直接ご本人の病状や嗜好、食習慣を伺ううえで、その人に合った食事を考えています。でも、不特定多数の患者さんのための食事となると、

参考例がはたしてその人に合うのかどうか、どういう人に提供する食事なのか、絞りきれないままでは……。でも必要とされていることはわかりました。山口 がんの患者さんにとって食べられないというのは非常に大きな悩みなんです。吐きけがある、もどしてしまふ、あるいは、まったくおいしくない、砂を噛んでいくような……。等々のいろんな症状があつて、これが患者さんの大きな負担となつていく。一方、患者さんにとって食事というのは、単に栄養補給だけの手段ではなく、家族のきずなや心の

問題にも密接に関係します。どんなにぐあいが悪くても食べられるとファイトが湧くし、それほど悪くはないのに、食べられないというだけでひどく落ち込んでしまうことがある。これは闘病意欲にもかかわってくる重要な問題です。石川 「よろず相談」にもよく食事の問い合わせがきます。最近は通院治療が増えているので、患者さんより食事を作る立場のご家族からの相談が多いようです。ほかの病院と違って静岡がんセンターの場合、食事のことで困ったときは、外来の患者さんでもすぐに栄養士さんが対応してくれる。これはとてもありがたい。

山口 通常、患者さんは医師に食事についての質問をします。質問が具体的にないと、栄養士にはまわさず、「少しでも食べてください」と励ますだけで終わってしまふ。なにをどう食べたらいいかとといった具体的なサポートがない。最近では、外科手術ではある程度



山口 建さん

の指導ができていますが、抗がん剤や放射線での治療中の食事となると、適切な情報もなく、指導は充分とはいえません。患者さんの不安やストレスを少しでも解消するためにも、なにか手がかりになる参考書はないものか。それがそもそもものきつかけだったのです。

在宅での治療が増えている

山口 最近、外来で抗がん剤治療を行なうケースがものすごく増えています。静岡がんセンターでは抗がん剤治療は約6割が外来で、多いところでは8割くらいが外来という病院もあります。抗がん剤の点滴が終わると患者さんは自宅に帰る。そこで吐きけなどで食べられない状態のまま、患者さんと家族が不安と悩みの中で数日を過ごす。今までは、そこを支えるものがありました。

最近、急速に増えているのは、術後化学療法です。再発はしていないけど、手術のあとで抗がん剤

を投与して、治療効果を上げようとする治療法です。これは期間限定で6か月の場合もあり1年の場合もある。あるいはもつと長く経口剤をのむこともあります。自宅で食事ができないと、有効な治療を中断することになります。

一方で、がんが進んだ状態で発見されたり、再発した場合には、おもに、抗がん剤治療が行なわれています。薬剤の内容は変わっているんですが、これは期間があまり明確ではない。有効な間はしっかりやる、副作用が出て続けられなくなるまでは治療を続けます。

放射線治療も同じように治療を



稲野利美さん

目指す場合と再発部位をおさえる場合とがあります。治療を目指して口の中や食道にかける機会も多くなっていますので、そのケアがますます重要になってきています。

吉田 山口先生から患者さんの食事の本を作りたいというご相談をいただきました。今まで何冊か本を出しておりましたが、がん患者さんの食事のことはよくわからないので、自分がなにをすればよいのかすごく迷いました。しかし、「患者さんが食事を食べられない状況は、つわりの状況と同じ」という山口先生の一言にすごく納得いたしました。食べなくてはいけ

ています。患者さんは食事・生活・治療と分けて生活しているわけではなく、生活の一部に食事がある。だから食事だけをとり上げて、患者さんにとっては不十分なのではないか。実際、病院では多くの職種によるチームでケアを行なっています。ですから、少しでもその成果を盛り込めたらと、日ごろから患者さんと接しているスタッフの助言を多く加えています。

患者さんの食生活を支援する

石川 静岡がんセンターで作った冊子を全国のがんの拠点病院や医療関係施設に送っているのですが、クチコミでその冊子を知って、問い合わせくださる例がけっこうあるようです。やはり具体的なメニュー、レシピがたくさん載っているとがすごく喜ばれていると思います。

稲野 内容面では、まだ不十分だ

と思います。自分でもまだわからない部分がたくさんあります。それでも患者さんやご家族としては、少しでも参考になるものがほしいというお気持ちでしょうから、完璧でなくてもまず世の中に提示し、皆さんのご意見をいただきたいながら中身を充実させていきたいと思っています。実際、入院されている患者さんから「これやったけどダメだったよ」とおしかりを受けたりするんです(笑)。でも、そんな意見が一つ一つ積み重なっていいんじゃないかと思っています。

今、皆さんの食生活、価値観が多様化していますよね。私たちが

できることは、ある程度客観的な情報、症状、治療の方法、ほかの患者さんの情報などを提供するのとだと思えます。それを自分の状態や価値観に合わせてカスタマイズしていただいたほうがより広い使い方ができるかもしれない。患者さんみずからが対応策を考えるための情報提供ができればいいなと思います。

この本の使い道としては、気楽に料理の写真をごらんいただいたり、料理を選んだり、症状や原因を探る資料として使っていたら、あるいは家族といっしょに見ながら、会話や相談のツールとして使って

ないことはわかっているけれど食べられないという「つわりの気持ち」は自分にも体験があるので、食事で悩まれる患者さんへのお手伝いができるのではないかと思いました。さらに調理の現場を見せたいいただきました。病院ではごく普通の食事を出していて、その食事を患者さんが召し上がって家庭に戻られる。そのとき、病院で食べるのができたあの食事をもう一度食べたいとか、自分で作りたいという患者さんを支援できる本にしたいと思いました。

稲野 この本で紹介しているのも、ざるそばや肉じゃがといった、どこの家庭でも見かけるような普通の料理なんです。要は、それを患者さんそれぞれの病状や体調、嗜好に合わせて作る、カスタマイズすることが大事なんです。

もう一つ、この本には、食事以外の生活面でも、それぞれの症状に応じた看護師からのアドバイスや患者さんからの情報などが載っています。ただ、この本には、食事以外の生活面でも、それぞれの症状に応じた看護師からのアドバイスや患者さんからの情報などが載っています。

吉田 この本は、生活の困った点までぜんぶ含めて、患者さんのための生活の本になっているのです。ね。いわゆる生活の営みの本といっているのではないのでしょうか。ですから身近に本があっても、患者さんが、「食べたいな」とか「作りたいな」という気持ちになってくださるのがいいかなと思います。台所でいっぱい料理を作ったら、しょうゆのしみや書き込みで本がぼろぼろになってしまい、もう一冊ほしいわ、というくらいになるまで使っていたらと感激ですね。

山口 この本のもう一つの大きな特徴は、出版と同時期に、静岡がんセンターと大鵬薬品とが共同で、同じテーマでウェブサイトを立ち上げる点です。これだと読者との意見交換が可能となり、読者の声や料理の評価がアンケートで直接反映され、ユーザーの特性もわかるなどの利点があります。今後は本とウェブとの二面展開で、静岡



吉田隆子さん

がんセンター、大鵬薬品の共同研究が進み、ウェブ、書籍というリンクができる、内容もますます充実していくでしょうし、おじいちゃんのためにお子さんやお孫さんがウェブを見て情報収集するということも考えられる。そういった相乗効果を期待しています。

がん治療のこれから

山口 これまでのがん治療は、「手術でできるだけ除去する」という考え方が主流だったんですね。しかし、これからの治療は、完全に治せる患者さんに対しては、いくつかの選択肢の中なるべく負担の少ない、いわゆるQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）をできるだけ保てる治療法で治そうというのが大きな流れになっていくと思います。同時に、少しでも治療率が高められるのであれば、若干QOLが下がったとしてもやってみましようという選択もある。そのいちばんいいと思う選択肢を

患者さん自身が選んで治療をする。そうすると、抗がん剤・放射線治療は、患者さん自身のより積極的な選択肢としてこれから使われていくと思います。

一方、病院という場所も、きわめて非日常な場所という認識から、普通の生活の場の延長であるという認識に変わっていくと思うんです。患者さんが「よくなった」と思うのは、治療が終わって、風呂に入ったときか、ごはんがおいしく食べられたときなんですね。たいへんだったけど一段落した、そんなふうな気持ちですと切りかわる。皆さんだけれども、仕事を終



石川陸弓さん

えて家に帰って風呂に入ってごはんを食べれば、ああ一日が終わったと思う。そういう日常の感覚が病院の中にどんどん入り込んできていると思います。

もう一つ大事な点は、抗がん剤治療のように、入院せず在宅で治療するケースが増えてきていることです。すると、そこでも食の問題が出てきます。**稲野** 通院・在宅での治療が増えると、今度は生活の管理のほとんどを患者さんとご家族がやっていたころはならなくなる。その中で、食の比重はとても大きいと思っています。実際、治療するうえで、

ある程度の体力、免疫力がないと、治療が続けられないこともあるんです。ただ、あまり負担になるといけませんので、患者さんには「食べられるとき食べればいいですよ」と助言しますが、本当に食べられなくなると、これは困ります。今は後ほそうした側面からも、もっと積極的なフォローが必要になってくると思います。

廣瀬 食べる、食べないということとは非常に大きな問題ですね。食べられなくなると、やはりいよいよ最後かなという心配がある。食事というのはそれほど生命に直結しています。

石川 以前は「治療」と「生活」が別々に語られることが多かったのですが、これからは生活の中にもうまく治療を組み込んでいくことがたいせつですね。患者さんは一生懸命に食べようとするけれど食べられない。ご家族は少しでも栄養をと思うから逆にかまわりしてしまう。そのズレを埋めること

がたいせつだと思っています。

吉田 かつて高齢者の施設は、病院と同じように非日常的な場所でした。それが今「デイサービス」等ふだんの生活の中に組み込まれてきています。これからの患者さんが増えていくとすれば、そのケアも、家庭生活の中のサポートが重要なものになってくるでしょう。これからは、いろいろな生き方や生活に対応した食の指導のできる栄養士が求められてくると思います。

高齢社会に向けた指標に

山口 患者さんに対する栄養面でのサポートは進歩しています。経管食や経静脈栄養でもカロリーや栄養素はきちんととれるようになった。けれども多くの医師の印象は、やっぱり口から食べないと患者さんの元気が出ないというんです。口で噛んで飲み込むほうが心も体も元気になる。私は、消化管ホルモンを研究テーマにしてきま

したが、医学的にもそれは正しい。だから、ぎりぎりまで口から食べていただきたいと思っています。

さらにつけ加えると、今回の本は要するに「食欲がなくなった人」を対象にした本なんです。吉田先生がおっしゃった「つわり」というのがまさにそう。大きな手術などでまったく食べられなくなつたという極端な状況ではなくて、食べることはできるが、なんとなく食欲が出ない人をサポートする本なんです。

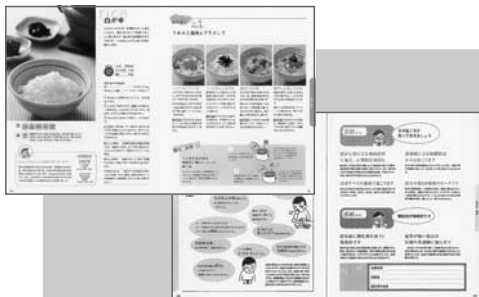
これに類似しているのが高齢者です。人は年をとるに従って食欲が徐々に低下する。昔はあんなに



廣瀬弥生さん

食べられたのに脂っこいものが入らなくなつたと嘆く人がいっぱいいる。今回の本も、じつは食欲を徐々になくしていく高齢者のかたひとり暮らしのお年寄りには食事への関心も落ちてきますから、この本の中身は、がん患者さんだけにとどまらない大きな広がりを持っている。

高齢者の食を支え、「食事」を手段として、元気をとり戻してもらう。子どものためではない、「高齢者のための食育ガイドブック」。内容的には、そういうアドバイス集でもあるのです。



がん よろず相談Q&Aシリーズ
がん患者さんと家族のための
『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』

監修/山口 建
静岡県立静岡がんセンター総長
編著/静岡県立静岡がんセンター
AB判 184頁 オールカラー

本書の内容は大鵬薬品のホームページでも公開する予定です。
<http://survivorship.jp/>

本書の前半では、症状別に好きな料理を選ぶことができ、後半では、それぞれの症状に合わせて、医師、看護師、栄養士が、食生活のくふうを紹介します。

