

食欲不振

食欲不振とは、食物を食べたいという欲求が減り、必要な量が食べられない、あるいは食べられないと感じる状況をいいます。がん治療中の多くの人を経験する症状です。食欲不振の程度や期間には個人差があります。食事量が減ることが一つの目安になります。食事量が減らなくても、無理に食べている、あるいは頑張っただけ食べている場合などは食欲不振にあてはまりません。

原因は. . . .

抗がん薬の副作用の悪心・嘔吐

抗がん薬の副作用の味覚の変化

- ・治療開始 2～3 日から発生し、治療終了後 3～4 週間で回復することが多い。

抗がん薬の副作用の便秘や下痢

その他

- ・痛み、息苦しさ、飲み込みにくさなどの症状が続いているとき
- ・不安、抑うつ、せん妄、ストレスなど心理的ストレス
- ・疾患自体による影響
- ・適切な食事環境を整えることができない

観察ポイント. . .

☑食事量と内容・食欲の程度

☑体重

☑原因となる症状の有無・程度・変化

- ・悪心・嘔吐
- ・味覚の変化
- ・口内炎

こんな時は相談しましょう

- ◇ 食事量が半分以下になる、食べられない時のインスリンや血糖降下薬の調整について、あらかじめ医師・看護師・薬剤師に相談しておきましょう。
- ◇ 食事がほとんど摂取できないとき、症状（悪心・嘔吐、便秘・下痢）が強くなってきたとき、副作用の薬や糖尿病の薬の使用の判断に迷うときには、医師・看護師に相談しましょう。

食欲不振の時に試してみましょう

◇ 食事の工夫 →* 食事の工夫のシートを参照してください。

- ・栄養バランス、量、時間や回数にこだわらず、食べられそうな時に、食べたいものを食べましょう。食べなくなったらいつでも食べられるように、保存のきくものを小分けしておき、数回に分けて食べてみましょう。
- ・糖尿病の薬物療法を行っている方は、食事摂取内容・量に合わせてインスリンや血糖降下薬の調整ができるように、あらかじめ医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。
- ・食事の工夫については、栄養士にも相談できます。
- ・冷たいもの、のど越しの良いもの、やわらかいものなどが比較的食べやすいとされています（アイスクリーム・プリン・ゼリー・果物・麺類・茶わん蒸しなど）。
- ・少量でも栄養価の高いものやタンパク質が豊富な食べ物（豆腐・卵など）がお勧めです。栄養補助食品（栄養ゼリー・飲料など）を試してみるのもよいです。
- ・味覚が変化している場合には、味付けをはっきりさせたりして（だしを濃くする、ごま、ゆずなどの香りや酢を利用する）、いろいろな味付けを試してみましょう。



◇ 口腔ケア

- ・食事の前後に歯磨きやうがいを行い、口腔内の清潔を保ちましょう。また、口腔内の清潔は、口腔粘膜の炎症を予防することにもつながります。
- ・唾液分泌を促すために、シュガーレスのガムやキャンディを口に含むことも効果的です。



◇ その他

- ・栄養を取らないといけないことはわかっていても焦らず、「食べたいときに、食べられるものを、食べられる量だけでよい」と考えて無理をしないようにしましょう。その場合、一時的に血糖値が上昇するかもしれませんが、糖尿病の悪化を心配する必要はありません。
- ・血糖の状態が気になる場合には自己血糖測定を行い、血糖値を確認することもできますので、医師・看護師に相談しましょう。
- ・症状が持続する場合は、処方されている薬剤を使用し、改善しない場合には我慢せず伝えるようにしましょう。



【引用・参考文献・資料など】

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : さまざまな症状への対応> 食欲がない・食欲不振

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/anorexia/ld01.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)

- ◇ 一般社団法人日本がん看護学会教育・研究活動委員会 コアカリキュラムワーキンググループ編 がん看護コアカリキュラム日本版 (第 1 版) .医学書院.2017.

- ◇ 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター 治療の話> シックデイ

<https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/040/060/06.html>

(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)