

ほっとサロン虹

通信

2025.1.17

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。



テーマ：栄養相談会

講師：管理栄養士 川藤早也香

記：医療社会事業専門員
浦川 弘美

今回は当院の川藤管理栄養士を講師にお招きし、栄養相談会
を開催しました。

がんの治療中の食事は大切なことですが、治療の副作用によって食欲不振に悩む方も多いのではないのでしょうか。治療を続けるためには栄養状態を維持し、体重減少や筋力低下を防ぐことが重要です。

今回治療中に起こりうる副作用に対してどのような対策が有効か、お話がありました。

- 食欲不振の時は、無理をせず食べようと思った時に食べたいものを食べる。
- まったく食事を受け付けられない時は、食べ物を視界から遠ざける。
- 味覚障害がある時は、甘味を控えて塩分を含んだ調味料でメリハリをつける。
- 口内炎がある時は、酸味や香辛料を控えて出汁中心で調理する。

など味付けや行動の具体例が示され、悩んだ時に参考にしやすいアドバイスに皆さん熱心に聞き入っておられました。

通常の食事では十分な量を食べられない場合は、栄養補助食品を利用することがおすすめです。



栄養補助食品のメリットは少量でカロリーが高いだけでなく、たんぱく質、ビタミンや亜鉛、鉄、カルシウムなど

のミネラル、食物繊維等を摂取できることです。様々なメーカーの栄養補助食品の実物を見ながらお話を聞き、味の種類の多さを実感できました。ただ、選べる食材や情報が多くなると、今の食事が適切なのか悩む方もおられると思います。そのような時は主治医の先生に栄養士への相談を申し出ただけであれば、個別に栄養指導を受けることができます。症状に対して何を優先して食事と向き合えば良いのか、栄養補助食品の選び方や利用方法など、栄養士にアドバイスをもらうことも有効です。

参加者からは SNS で流れてくる情報は正しいのか、情報の発信源はどこなのか、鵜呑みにせず判断しなければならないとの意見があり、川藤さんにたくさんの質問が寄せられ活気ある会となりました。

ほっとサロン虹では講師から正しい情報を得たり、がん治療をされた患者さんやご家族の方同士で気になることを話すことができる場となっています。

次回は薬剤師によるお薬相談会の予定です。初めての方もお気軽にご参加いただければと思います。

