

# がん医療フォーラム2017 「がん患者さんを地域で支える」 市民が望むがん医療と福祉のかたちとは

2017年10月28日（日） 千葉県柏市

## がん患者と家族の「食べる喜び」 を支える

大妻女子大学家政学部  
がん病態栄養専門師・公認スポーツ栄養士  
川口 美喜子

### がん患者の栄養障害

がん関連性  
低栄養



がん誘発性  
低栄養

#### 栄養摂取量の低下

- 嚥下障害
- 消化管通過障害
- 下痢、腹痛
- がん性疼痛
- 抑うつ状態
- 抗腫瘍療法の副作用
  - 口内炎、ドライマウス
  - 嘔気、嘔吐 下痢
- など

#### 栄養状態の改善不良

がんに伴う全身性のエネルギー代謝障害  
栄養消費量の増大

### 病期の進行に伴う、栄養障害発現の変化



病期の進行

QOLの低下の原因・・・食事摂取の低下20%・体重減少30%

### 体重減少

1週間で1~2%の減少	→ 重大な体重減少	2% 以上
1月間で5%の減少		5% 以上
半年で10%の減少		10% 以上

家庭での栄養評価

通常の体重50kgの方

- 1週間に500g~1kgの体重減少
- 1月間に2.5kgの体重減少
- 半年間に5kgの体重減少

## 体重減少

- ・消化管の狭窄・閉塞
- ・治療による摂取不良
- ・告知による摂取不良

・がん誘発性体重減少

十分なたんぱく質・エネルギーの補給により改善可能

通常の栄養管理では体重の改善・維持は不可能

栄養カウンセリングの有用性

栄養状態悪化の早期発見、抑制、QOLの改善

QOLの低下

体力の低下

体重減少

がん患者さん・家族  
診断された時から  
栄養管理

痩せる前に

予防が大切

がん患者と家族の  
食べる喜びを支える



綺麗な最期を迎えさせてください。

がん患者・家族の食事対応

補正困難な栄養障害

栄養障害

見る、口にする  
笑顔を誘う食事

QOLを目指して

悪液質

食べる「喜び」

治癒を目指して

免疫能の低下防止  
栄養状態の維持・改善

治癒や日常生活に耐えるうる体力維持  
全身の治癒環境を整える体力

栄養食事管理

経口・経腸・経静脈による栄養管理  
必要水分・電解質・栄養の摂取

## 生きるは「食べる事」

食べる事は、過去と今と一歩先を繋ぐ

一歩先が見える

食べたい物を思い浮かべられる

食べられなくても食べたい物が思い浮かぶ

悪心  
嘔吐・嘔気  
食欲不振  
下痢・便秘

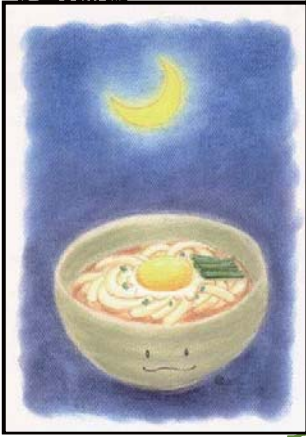
## 食事に関連した悩み

患者さんの食事に関連する悩みを受け止め、患者さんと共に食べる「喜び」を考える。

笑顔にできる力があると信じて

進行性胃がんの化学療法のため定期的に入院する男性。慢性の炎症と、筋肉の減少を抑える効果のある栄養剤をすすめた。化学療法のため定期的に入院はするが、栄養剤のおかげか栄養状態は良好。治療の日は、好きだと聞いた「月見うどん」が定番メニューだ。

がんとの闘いは壮絶だと思われがちだが、心の底から自分と向き合おうとする患者さんの姿は美しく、静かだ。そんな姿にこちらが涙してしまうこともあるが、「食」には患者さんを笑顔にできる力がきっとあるはず—そう信じて献立と向き合っている。



お刺身を食べたい  
白身魚の刺身ゼリー



作り方：①スライスした人参と鯛（または鮭）を蒸し、だしを入れてミキサーにかける。  
②ソフティア2ゲルで固め、刺身のように切って盛り合わせる。

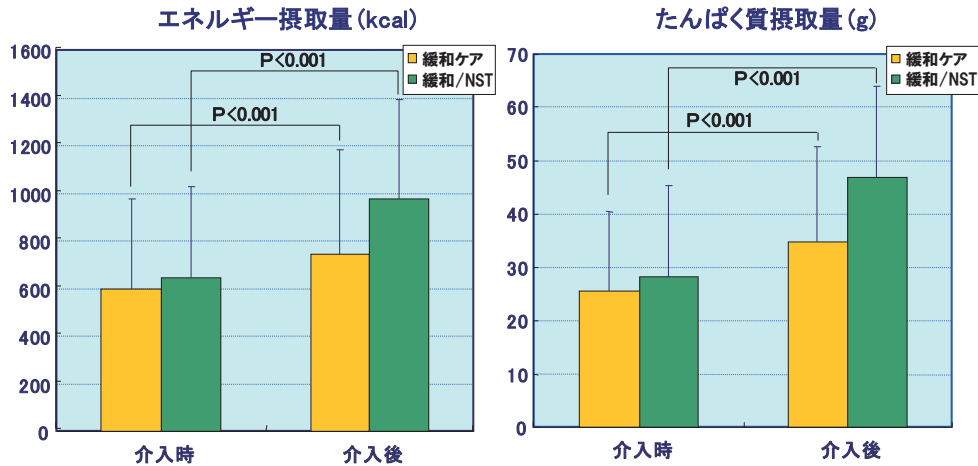
豆腐料理に飽きないように  
ふわふわ豆腐



作り方：①豆腐と長いもよくミキサーにかけておく。人参とほうれん草を加える。②泡立てたメレンゲを加えて混ぜ、器に移して蒸す。③和風あんかけのソースをかける。

私たちの出会った患者が、食べることを考える時間的余裕を持っているのであれば、私たちは、その時間に尽くせることを考える感性を持ち、プロとして挑んでいきたい。

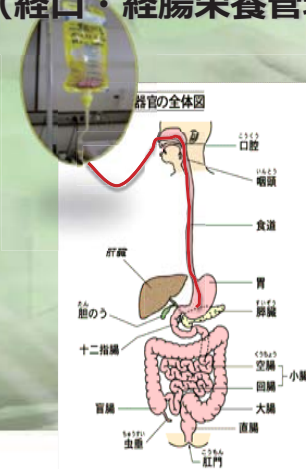
## 緩和ケア、NST・緩和ケアの介入前後の栄養摂取量の推移



栄養士が介入した緩和ケア患者47名、NSTと緩和ケア介入患者9名について、介入前後の経口からの総エネルギー摂取量とたんぱく質摂取量を比較した。第13回日本緩和医療学会発表

## 機能性食品の可能性

味噌を用いた入院患者（経口・経腸栄養管理）の下痢に対する有用性





## 味噌スープの調理方法



- ①季節の野菜・フルーツなどを鍋に入れ、2時間程度煮詰め野菜だしスープを作る。
- ②野菜のだし100ccに対して味噌8グラムを弱火で溶かし味噌スープを作る。  
※削り節、煮干しやだしの素などは使用していない。



味噌は75℃よりも低い温度の野菜スープに溶かす。  
味噌の風味が落ちない。

**トマトと  
キャベツの味噌汁**



## 経腸栄養剤の継続投与を支える

経腸栄養剤は、患者さんが経口摂取に移行するまでの確実な栄養法

76歳 女性 左側上顎歯肉癌術後の患者



術後経鼻経管が開始されたが、朝・昼2食とも嘔気・嘔吐のため夕食時には経腸栄養を拒否。



### 管理栄養士の提案



翌日の朝食は、味噌スープのみを注入

昼食には、患者さんの病棟を訪問し、イチゴ味の栄養剤を一緒に選び、味噌スープ共に注入することにした。

その後、順調に増量し経口摂取を開始した。

患者さんにメッセージカードを添えて

毎日の料理を楽しみに  
cookpadに登録中

## 医薬品の栄養剤



栄養剤のフレンチトースト



栄養剤を紅茶でアレンジ



ラコールミルクフレーバー  
+  
新生姜のすりおろし



下痢・便秘の  
改善のために提案



●腸内の環境を整える  
食物繊維  
オリゴ糖



口内炎予防・食欲のない時  
に食前には氷にして



グルタミン・ファイバー・オリゴ糖を  
含有する清涼飲料水



サバ缶カレー サバの炊き込み飯



骨ごと食べられて、たんぱく質もしっかり



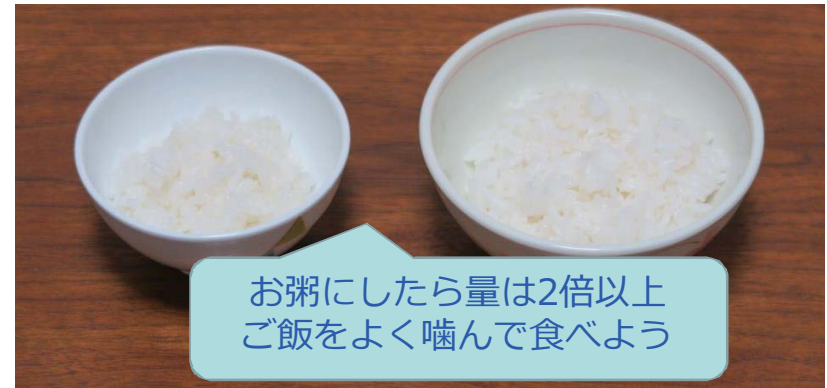
たんぱく質・カルシウムを加える







エネルギー量とバランスについての説明で、患者・家族に好評な説明



お粥にしたら量は2倍以上  
ご飯をよく噛んで食べよう

ご 飯 50g	ご 飯 100g
エネルギー 84 kcal	エネルギー 168 kcal
たんぱく質 1.3 g	たんぱく質 2.6 g

まだ、何か足りない



卵&かつをぶし  
エネルギー 87 kcal  
たんぱく質 8.5 g

**TKG**  
卵かけ醤油発祥  
島根県奥出雲

ご 飯 50g  
エネルギー 84 kcal  
たんぱく質 1.3 g

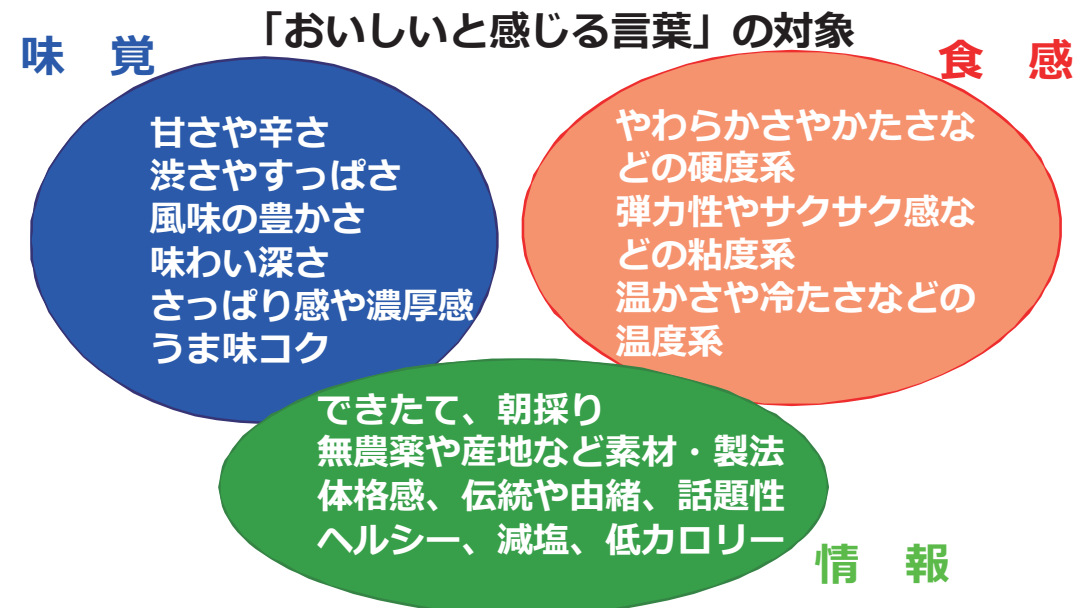
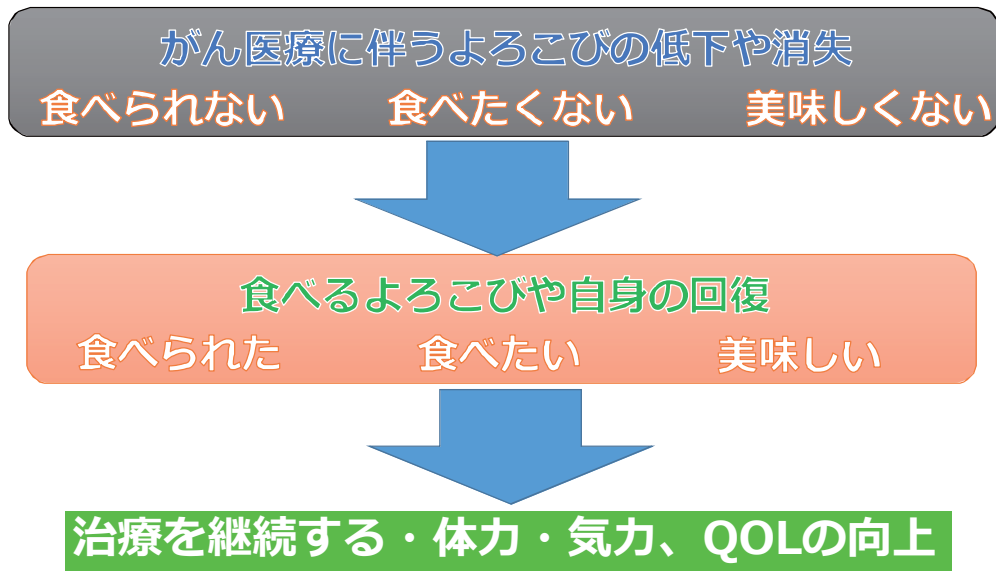


**温野菜**  
キャベツ 56g  
人 参 20g  
アスパラガス 13g

蒸し野菜



エネルギー 159 kcal  
 たんぱく質 17.9 g





一つ一つのメニューに忘れられない物語がある

溶けないアイスクリーム



こんな方に

病院食に飽きた

軟らかいもの

小児向け

嚥下困難

食欲不振

吐き気

味覚の変化

下痢

こんな方に

甘い物が食べた

気分転換になる

嚥下困難

食欲不振

口内炎



**Story** 自宅でぶどうの栽培をされていた患者さん。収穫の時期が近づいてきて「今年は私がいなくて大変だろうな」と心配そうに話されました。開口障害もあり、十分な食事ができていない患者さんにぶどうゼリーで、懐かしい味を思い出してもらえたらと作ったレシピです。「元気な頃は嫌になるほど食べていたぶどうの味だけれど、今は懐かしいよ」とおっしゃっていました。

**友人・同僚……**

**栄養士**

**患者と家族**

**看護師 医師 医療スタッフ**

**食にまつわる悩み辛さを解決する糸口を見つけたい**

## 暮らしの保健室

～住民の暮らしに寄り添う地域の保健室～



(イギリス「マギーズ・キャンサー・ケアリングセンター」を参考に開設)

豊かな超高齢化社会に向けて“栄養”を考える  
出来るだけ介護に頼らないために

人が**“笑顔”**になるのは、おいしい食事をしているとき。

新宿**“人情”**保健室

老いの日々によりそって



“介護が必要になっても  
住み慣れた地域で暮らし続けるにはどうしたらいいか”



# 「食の楽しみ」という原点から介入する



新宿区戸山団地「暮らしの保健室」  
平成28年6月16日昼食メニュー  
舞茸ご飯  
鱈のフライ  
豆腐と入り玄米の  
梅ドレッシングサラダ  
酒粕の味噌汁と  
かぼちゃのすいとん  
ココナツミルクとレンズ豆

## バランスプレート食 珍しい食材・料理、手の込んだ料理



① 煮込みハンバーグ  
ポテトサラダ  
② 栗ご飯  
お米と柿のコロッケ  
③ エビのビスク  
ハウレンソウ入り  
卵焼き  
④ コリンキーと  
糸ウリの和え物

## 季節感 旬の食材

- ① 芋づる ② 秋刀魚とかぼす ③ しめじと梨  
④ 鮭と柚子 ⑤ 黒豆とさつま芋 ⑥ やつがしら



## 「暮らしの保健室」の相談を通して

### 動き盛りの独身女性記者 (44歳)

胃癌の告知と手術について説明を受けました。突然のことでした。食事のことは全く顧みずに、元気だと信じて仕事に夢中になって生きてきました。独り身です。怖いです。これまで、食生活をないがしろにしてきた代償でしょうか。玄米食を主食として獣肉類、魚介類と塩分は殆どとらない食事をしながら、手術の日までを過ごしています。何を食べれば病気に効果があり、何を食べると病気に良くないのか知りたいです。痩せてきました。食事どのように摂れば良いのか分らずに混乱しています。

### 夫の相談に訪れた妻 (夫 77歳)

夫は進行性胃癌で胃を全摘しました。化学療法で何度か入退院を繰り返しています。肺に転移し、あまり長くないと言われてきました。化学療法の度に痩せていきます。食べるのが大好きでした。私に出来ることは……………。

病院では何も言うことが出来ない、おとなしく穏やかで、医療者には手間のかからない患者・家族であるように思われる。

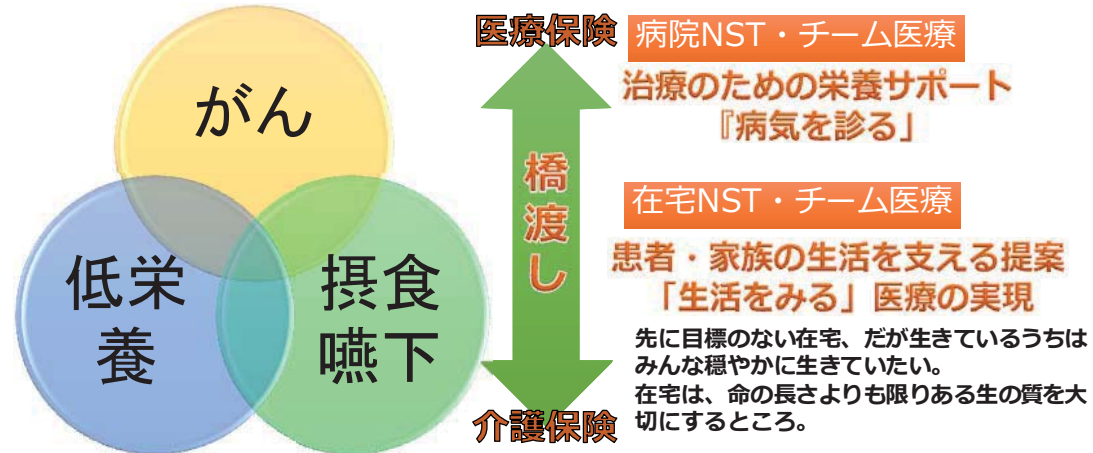
### 肺がん治療中 食欲低下の父(62歳)についての栄養相談 (3月27日)

化学療法5クール目のために翌週入院予定  
5か月間で27kgの体重減少(味覚障害・食欲不振)  
食べることが大好きだったが、食べることを諦めている。

10月18日永眠  
ご指導により、しばらく、普通食を食べられるようになりました。大変に感謝しております。

- ①食卓の食事の量を減らす
- ②盛り付けを少なくする。切り身を小さくする。(鶏のから揚げ、魚の切り身)
- ③これまで食べてきたもので、美味しかったもの、懐かしい味を書き出してみる。  
書き出す時間は、共通な食に関わる物語や思い出を語り、食べるきっかけとなる。
- ④体を休めていた後すぐには食事は食べられない。  
運動に準備体操があるように、食事食べる前にも体を起こして準備をする。  
甘夏、いちご、メロンなどを凍らせて口にする。  
おろしりんごを薄く延ばし冷凍して、ひとかけを口にする。
- ⑤口を清潔にすると食欲が増す。誰でも口が粘れば食べたくない。食べる前に口を綺麗に。
- ⑥春になりました、小さなおむすびや一口大のおかずを詰めた花見弁当を持って出かけてみましょう。春を感じることも良いでしょう。
- ⑦食事の時間に構えて食事を摂ろうとしないで、間食に紅茶にジャムを入れたりやチョコレート3かけやみかん缶を冷やしてちょっと食べる。食べるということを生活にいれる。
- ⑧最近の栄養剤は美味しくなりました。1パックで一食分のエネルギーと栄養素を含むものもあります。

### がん患者・高齢者のチーム医療における栄養サポート



残存する食べる力を栄養食事のアセスメントを行い  
食べる楽しみと生きる喜びを感じてもらおう指導・提案を怠らない

### がん患者を孤立させない

がんで苦しむ患者や残された遺族に対しても支援し、  
悲嘆に寄り添うことのできる人間力

#### 患者の本音

「この病気に対して何かできることがないか、何か良い治療方法がないか」

生きる事への強烈な執着

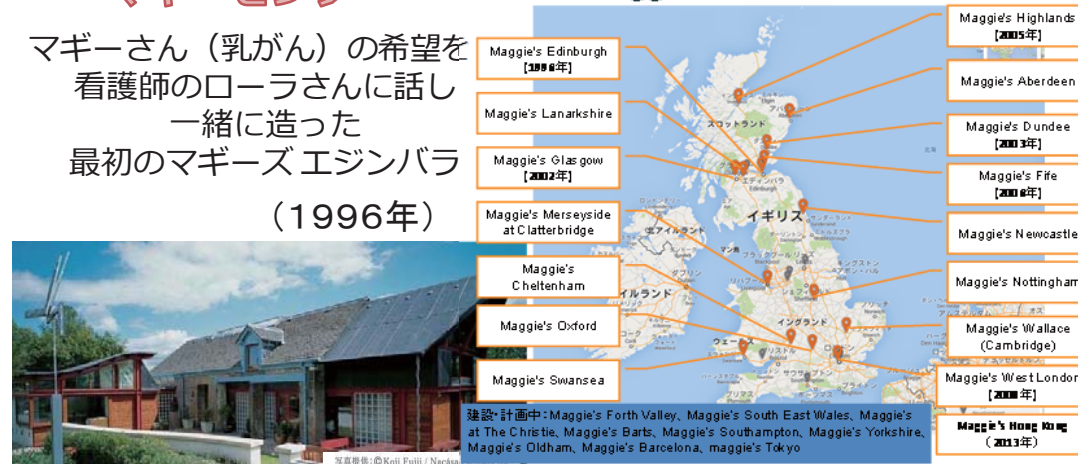


体力の衰えを受け入れ、それなりの穏やかさに達する

### マギーセンター

マギーさん (乳がん) の希望を  
看護師のローラさんに話し  
一緒に造った  
最初のマギーズ エジンバラ  
(1996年)

### Maggie's center (2014年9月現在)



とまどうがん患者と家族・友人が自分の力を取り戻す居場所  
maggie' s cancer caring center を東京に





## 英国マギーセンター 視察・研修

平成29年1月4日～1月9日

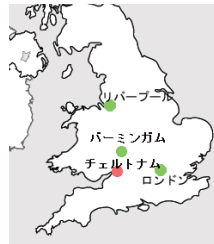
Maggie's London Office

Maggie's West London Centre

Maggie's Cheltenham Centre

Maggie's Manchester Centre

Maggie's Liverpool Centre



## Maggie's West London Centre

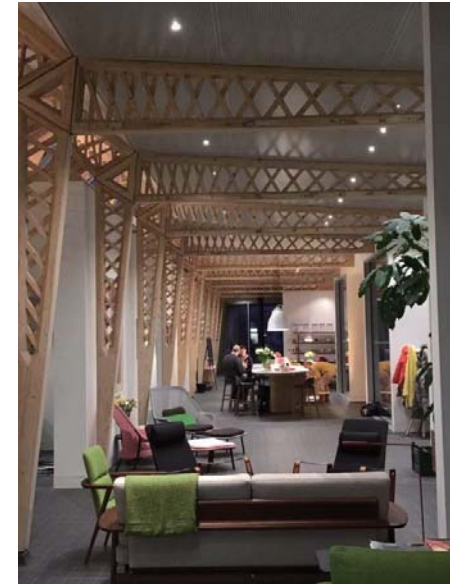


## Maggie's Cheltenham Centre





## Maggie's Manchester Centre



## Maggie's Liverpool Centre







## 『マギーズ東京』

東京都江東区豊洲 6 丁目 4 番 18



がんの食事療法について書いてあった内容が全て自分に当てはまる。その通りの食事をして体重はかなり落ちた。それでも、すぎる思いでやり通す。これで良いのかと問いを伝えてみた。  
**エビデンスがありませんから、効果は期待できませんよ。お勧めはしません。** 思いが繋がらなかった。

**栄養バランスは非常に良いですから、栄養指導は今回で終わりです。**と病院管理栄養士に言われた。  
家に帰ったら不安で一杯。誰が相談にのってくれる。

**病院で栄養指導を受けた。**  
家に帰ったら疑問がたくさん。どこで解決すればよいのか戸惑った。

体重が増えない。体重を増やしたいので、食事を教えてください。と訴えた。  
**心配はいりません。術後は皆さんが体重は落ちますから。**  
それでも体力を落した、体重は増やしたい。体重減少当たり前としか答えがなく残念に感じた。

がんの予防についての資料や本は山ほどありました。がん患者のための再発予防のための本は見かけない。 がんになった者は、食事については見捨てられているんですか。  
**エビデンスがありませんから** 思いが繋がらない

ネットで知り得た知識を実行しようと、妻は朝から晩まで台所立ち続けている。

病気の時の食事のことを語る相談相手がいない



『マギーズ東京』でスープを提供

毎週火曜日の午後



命をつなぐため



食べることで生きている

オムライスなら食べら



トシ君とお母さん・家族と  
看護師さんを支える

食べることは本当に少ないですが、見て喜んでいるトシ君の姿を見る  
だけでとてもうれしいです。



オムライスなら食べ





トシ君はピカチュウのプレート食を見る事はできなかつたけれど「食べる喜び」を提供することの大切さを深く教えてくれました。私たちは、トシ君のことをずっと忘れない。



## 「食べる喜び」支え続ける



「生きる力の根源」としての食を提案する仕組みを作る事が大切だと考える。

望む食事ができる状況にあって、治療にも挑む方がいいと考える。

寄り添った食事を受けられる患者が幸運な患者ではない。

健康長寿の食事・栄養の摂り方は大切だが、人は老いを迎え機能は低下する。病の最期は食欲を奪いとる。

それでも、「ごちそうさま」と食べる喜び・笑顔を持ち続けるような食事を提案し続けたいと思う。

そして、家族・友人・大切な方・・・に残される「美味しい笑顔」がありますようにと願い、管理栄養士であることの使命を持ち続けたい。