

がんに「食べてはいけないもの」 はないって本当？！

監修：第二川崎幸クリニック 管理栄養士 田内 直恵



『がん』だから『食べてはいけないもの』はありません。

がん以外の持病や、治療の内容や段階により医師から特別な指示がある場合を除き、体の調子やお腹の具合に合わせて基本的には何を食べても構いません。



またお酒やコーヒー、香辛料なども適量なら問題ありません。

「栄養を摂るとがん細胞も成長する」という話を聞くことがありますが、これはまったくの迷信です。

がん患者さんはやせやすい？



がん患者さんはやせやすいと言われていています。実際ががん患者さんの多くはがんと診断された時点や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。体重が減少する主な原因は次の2つがあげられます。



① がんによる代謝の異常

がん患者さんの体の中では、がん細胞の刺激によって慢性的に炎症が起こり、正常な細胞に比べて多くのエネルギーや栄養が消費されます。それを補うために体の中のたんぱく質や脂肪が分解されるなどの代謝の異常が起こり、やせてしまいます。

② 食欲・食事摂取量の低下

がんによる痛みや手術後の消化管機能の低下、化学療法、放射線治療に伴う副作用（食欲低下、吐き気・嘔吐、味覚異常、口内炎、下痢、便秘など）、がんと診断されたことによる精神的なショックや治療に対する不安により食欲が低下し、食事が十分摂れず、栄養不足になりやせてしまいます。



やせるのはなぜ問題なの？



体がやせていくと筋肉量が減少し、全身のたんぱく質が減っていきます。たんぱく質は体の組織や免疫に関わる物質の材料になるため、たんぱく質の量が減ると体力や免疫の働きが低下し、がんの進行を促したり、再発・転移、感染症が起こりやすくなります。

また、手術後の合併症のリスクが増えたり化学療法の副作用が強まったりすることもあるため、治療の中断を余儀なくされることもあります。さらに筋肉量が減少することによって、立つ・歩くなどの身体機能が低下すると、今まではできていた仕事や家事、社会生活ができなくなり、生活の質（QOL）も低下します。

がんを治療しながら自分らしい充実した人生を送るためには、**栄養状態と体重・筋肉量を維持**することが非常に大切です。



がん患者さんに必要な栄養は？



① バランスの良い食事を心がける

がん治療に向けて体力や免疫力をつけておくために、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食事を摂ることが大切です。



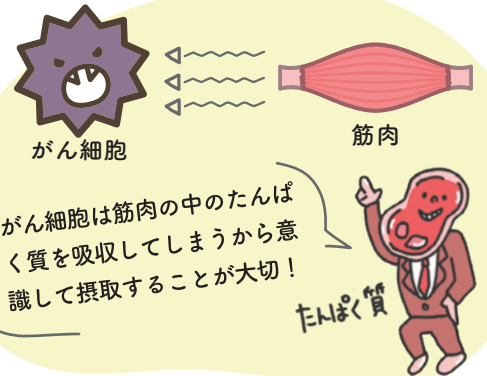
毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう



② たんぱく質を十分に摂る

栄養素の中でも積極的に摂取したいのはたんぱく質です。がん患者さんは筋肉の中のたんぱく質の分解が進みやすい状態になっています。また、食事からのエネルギーが不足するとたんぱく質を分解してエネルギー源として使おうとするため、筋肉量が減り、体重減少を招きます。さらに筋肉からたんぱく質が引き出され血液中のたんぱく質も減ると、免疫細胞を作れなくなり免疫機能が低下します。たんぱく質は糖質や脂質と違って摂り過ぎた分を貯めておくことができないため、たんぱく質の補給が欠かせません。

※ただし、たんぱく質の摂りすぎは腎臓に負担がかかる場合がありますので、腎機能が低下している方は注意が必要です。またたんぱく質はエネルギー源にもなるため、摂りすぎは体重増加につながります。肥満症や糖尿病がある方は注意しましょう。



栄養状態の低下や、体重・筋肉量の低下がある方は「がんだから仕方がない」とあきらめず、医師や看護師、管理栄養士に相談してみてくださいね。

