

4. 患者さんの声



食の情報 求めるサポート

食欲がなく、吐いてしまうような時に最低限摂るべき、今の自分に足りない栄養素がわかるような仕組みがあると有り難い。今まさに食欲がなく、少し食べても戻してしまうので、どんどん体力がなくなって悪循環に陥っているので、助けてほしい!

(腎細胞がんⅣ期 40代 女性 患者)

抗がん剤の副作用毎の献立例があればありがたい。今よくあるのが、吐き気が強い場合は・・・「冷たいものが食べやすい」では、冷たいものを食べるとしびれや痛みがひどくなる抗がん剤治療を受けている人は、結局それも食べられない。がんの治療の最終目標が治療の個別化であるように、がん患者の食事も個別化であることが理想だと思う。

(大腸がんⅢ期 60代 男性 患者)

糖質制限やケトン食など、がん治療に良いとの情報が種々あるが、本当にこれらの食事療法が効果があるのか知りたい。とりあえずなるべく糖質を制限するような食生活をしているが、これが正しいのか意味のないものか正確な情報提供が欲しい。

(肺がんⅣ期 60代 男性 患者)

がんの種類によって食事も違うと思うので、一律にドリンクを処方したり、栄養指導だけでなく患者さんの体験をもとに栄養士の方が監修したレシピとか、そういうものがあったりするとよいかもしれないです。

(胃がんⅢ期 40代 女性 家族)

がん治療中においしかったレシピ

はっきり味

カレーライス、うなぎ、チキンのテリヤキソテー、鶏のから揚げ、
カップ焼きそば、カップラーメン、厚切り牛タン、お好み焼き、たこやき、ポテトチップス

カレーライス、味覚障害の時も食べやすかったです。

(胃がんⅣ期 40代 女性 患者)

ハンバーガーだけがおいしく感じて食べられましたが、理由はありませんでした。

(脳腫瘍・神経膠腫Ⅲ期 40代 男性 患者)

自分で作った、野菜たっぷりカレーが、うまいと感じた。

(大腸がんⅢ期 男性 60代 患者)

さっぱり味、あっさり味

きゅうりの薄切り、水分が多い果物、桃、梨、ぶどう、オレンジ、
りんご、スイカ、メロン、フルーツのアイスクャンディー、キウイジュース、紅茶

あっさりしたもので、白ご飯にふりかけが、おいしかった。

(肺がん、大腸がんステージ不明 50代 男性 患者)

あっさりしたものは何とか食べられました。そうめんをよく食べていました。

(大腸がんⅡ期 60代 女性 患者)

放射線治療のときには匂いがダメだったので味付けが薄いサッパリした野菜などがおいしかったです。

(子宮体がんⅠ期 40代 女性 患者)

気分の悪い時、すりおろしりんごは少し食べられました。

(大腸がんⅢ期 50代 女性 患者)

がん治療中においしかったレシピ

酸味のあるもの

酢漬けのもやしナムル、マリネ、トマト、レモンジュース、梅干し、寿司、酢飯

化学療法で味覚を感じなくなったときに酢豚など、酸っぱい味だけ感じておいしかったです。

(白血病 ステージ不明 40代 男性 患者)

一時期、酢の物はおいしく感じられ、玉ねぎのマリネ、玉ねぎの甘酢漬けを作ってたべるのにはまってました。

(胃がん III期 30代 女性 患者)

口当たりのよいもの

寒天牛乳プリン、ゼリー、アイスクリーム、プリン、玉子豆腐

頭頸部がん治療のため口内に放射線があたり、一時味覚がなくなりましたが、その際にアイスクリームやマックシェイクはかなり有効だったと感じています。口内全体に炎症を伴いますのでヒンヤリした食べ物は助かりましたし、糖分（甘味）は味覚障害発症中でもまあまあ感じる事ができたのではないかと思います。

(頭頸部がん IV期 50代 男性 患者)

食欲がなく何を食べてもおいしいと思わない中でゼリーや果物が食べやすくおいしく感じることもあった。

(すい臓がん II期 60代 男性 患者)

その他

おかゆ、うどん、野菜スープ、麺類、わらび餅、蒸しパン、茶わん蒸し、だし汁

〈患者〉家族との「すれ違い」

家事や育児で負担をかけている家族に、買い物のわがまままで言えず、家族が作って置いておいてくれたものも、こっそり処分。とにかく家の中で、自分の存在価値のないことに虚しさを感じました。いない方が家族は楽なのではないかと。人の助けを借りないと生きていけない毎日が、こんなにも辛いものだと思い知りました。結局、患者は孤独だと思いました。

(悪性リンパ腫 がんステージ不明 30代 女性 患者)

おいしいと感じた食事はありません。ただ、いろんな味を一口ずつ味わいたいが、用意するの妻の負担面・費用的な側面・食品ロスに対する罪悪感の問題など自分の不甲斐なさを感じます。そんな状況を一般の人たちが理解してくれるような世の中になれば少し楽になるような気がします。

(大腸がん II期 50代 男性 患者)

味覚障害になり全く味がわからず、食べるのが辛くなっていた。家族の食事を作るのに味付けが出来ず、調理するのもイヤになった。家族には手抜きで申し訳なく思いつつ、こんな状態の私が食事の用意をしなければならないか、だれか作ってくれてもよいのでは…とったりもした。家庭がギクシャクしていたと思う。

(肺がん I期 60代 女性 患者)

〈家族〉患者との「すれ違い」

吐き気が続いていて食事が辛そうな時に何を作ったら良いかわからず、本人に辛く言ってしまうこともあり、家庭内でギクシャクするようになってしまって悲しい。

(肺がん IV期 40代 女性 家族)

なるべく食の進むような物を用意したいと思うが日々状況が違って難しい。栄養指導等を活用しても結局は本人の気持ち次第。患者本人も出された物は食べなければと思っているとは思うけど、思うように食べられない。お互いが負担になっていると思う。どういう関係性がいいのか。

(メラノーマ IV期 40代 女性 家族)

患者の前で家族は食事できなくなった。患者が食べられない為、食べることに罪悪感がある。いつか自分も胃がんになるかもと考えると胃痛がし、逆流性食道炎になった。

(胃がん IV期 50代 女性 家族)

食に対する気持ちの変化・感謝メッセージ

家族、姉妹、両親などで一緒にバーベキューで食べたときに、とてもおいしく感じた。特別な料理ではないけど、みんなと一緒に食べることができることに喜びを感じた。
(肺がんⅣ期 50代 女性 患者)

お医者さんや看護師さん家族友人患者会など、周りで正しく尚且つ自分の納得出来る形で支えて応援してくれる人に恵まれたことに感謝です。がんは心と向き合う病気でもあると思います。規模は人それぞれですが考える。勇気。意思表示。行動。希望。仲間。時に休息。リセット。落ち込み。悔いなく。カラダが動けばココロも動く。
(頭頸部がんⅢ期 50代 女性 患者)

食欲不振が始まって食べられなくなる時期が来るとは思わなかった。甘いものが大好きだったが、これも食欲不振なのかあまり体が受け付けなくなった。口内炎も辛い。抗がん剤の副作用の周期にも少し慣れ、実家に戻ったが、食事を出してくれることがとにかく助かった。感謝です。
(胃がんⅣ期 30代 女性 患者)

一人暮らしなので、家では簡単に作れるものが多い。がんになってから減ったけれど、インスタントやコンビニご飯の時もある。職場では食事付なので、手作りのさまざまなメニューを何でもおいしく食べられ、本当に感謝している。
(メラノーマⅡ期 50代 女性 患者)

食に対する気持ちの変化・感謝メッセージ

吐き気が続き食欲不振の時、看護師さんに勧められたカレーライスが食べられて、とても嬉しかった。

(悪性リンパ腫Ⅲ期 60代 男性 患者)

入院治療中に栄養士さんをお願いして、冷たいお素麺と果物を出していただき、おいしく食べることができました。ご飯やおかずの匂いで吐きけがしていたので、リクエストに応じてもらえてよかったです。

(子宮体がんⅣ期 50代 女性 患者)

食べられることに喜びを感じ、食べられるだけで幸せでした。空腸移植のため、流動食からのスタートだったので、固形物を食べた時は全ての食材に感謝!

(頭頸部がんⅣ期 50代 男性 患者)