

# 化学療法を受けられる方へ

## ～自分でできる副作用対策～



化学療法を受けるにあたり、副作用が現れる可能性があります。その中でも発現頻度の高い副作用を中心に、患者さん自身が行える、日常生活上の工夫について症状別にまとめました。なお副作用の現れ方、副作用が起こる時期には個人差があります。



### 食欲不振

#### 症状

- 悪心・嘔吐・下痢・便秘・口内炎により、食欲がわからない
- 味覚と臭覚が変化して食べ物が苦く感じる
- 塩味に鈍感になる
- 匂いが鼻について食欲が低下する                      等

#### セルフケア

- 食欲不振の原因が味覚の変化であれば、いつもと違う『まずい味』の食品は控える、味覚の変化に合わせて味を調整するなど工夫しましょう。
- すっきりした味、さっぱりとした味、のど越しのよいもの、口当たりがよいものなどが食べやすいようです。
- 朝昼晩の食事にこだわらず、食欲のある時に少しずつ食べましょう。
- 食べたい時にすぐ、簡単に、食べられるように準備しておきましょう。
- 音楽を聴きながら食べるなど、雰囲気を変えてみましょう。
- 食事の場所を変える、明るい部屋・食卓で食事する等、食事をする雰囲気は大切です。
- 一人で食事をせず、家族や友人と食べましょう。
- メニューを工夫して料理を楽しみましょう。  
➢ 食べもので気になるにおいとして、ご飯の炊けるにおい、魚の生臭さ、具材の種類が多い煮物などがあります。ご飯は冷凍保存して食べる時に電子レンジで温めると、においが抑えられます。
- 食欲不振から食べやすいものとして糖質系（めん、パン、果物など）が中心になり、たんぱく質が不足しがちです。口に合うもので、たんぱく質豊富に含まれている食品（チーズ、牛乳・ヨーグルト、豆・豆腐、卵など）とその調理法を探してみましょう。
- 味の感じ方の変化・低下を防ぐために、口の中を清潔にしましょう。
- 栄養補助食品などを利用する方法もありますので、栄養士にご相談ください。

#### ご家族の方へ

- 以前、おいしいと食べられたものでも、口に合わないということがあります。食事を準備する方もそのことを理解しておきましょう。
- 盛り付けを少量にすると「食べられた」「ほとんど食べられた」という印象になり、安心感、満足感が得られます。

#### 受診目安

- 急速に体重が減少した場合は受診しましょう。
- 全く食欲がなく、食事や水分がほとんどとれない場合は受診しましょう。

上記に挙げた副作用は代表的なものです。  
それ以外で気にかかる症状が現れた場合には、薬剤師など医療スタッフにご相談ください。