

がん患者さんのお食事学

「所変われば…食の悩みも軽くなる」の巻

「食べたいけど、食べられない」「食べることに興味がなくなった」「何を食べてもおいしくない」。がん治療を続ける患者さんの切実な食に関わる悩みを少しでも緩和できないかとスタートさせたケアフード事業。飲み込みやすくおいしい食事の提案とともに、これまでに2000人を超える方に試食をしていただきアンケート調査を実施してきました。集まった声のデータを分析してみると、少しずつですが調理の工夫や食べ方次第で食事を楽しめる糸口が見えてきました。アンケート結果の一端を紹介しながらそのヒントを探ります。



抗がん剤の副作用による口内炎や吐き気、味覚の変化、放射線治療による唾液分泌機能の低下や飲みこみ辛さ、それに加えて精神的な落ち込みが招く食欲の低下など「食べること」自体をストレスに感じる患者さんは少なくありません。アンケートでは、この食べるストレスを軽減できる食事の場面(シーン)がないか聞いてみました。

一人でとる食事が、それとも友人や家族との食事が、食べる時間帯による違い、自宅か外食か、テレビやラジオを視聴した場合しない場合…皆さんはどんな時、副作用やストレスを忘れて食事を楽しめますか？

(※平成24年7月、9月に実施のケアフード試食会アンケートよりデータを引用しました。患者さんの有効回答116人)

■食事の悩みを強く感じる場面はどんな時？

食事の場面	男性(人)	女性(人)	合計(人)
一人で食事する時	5	17	22
家族や友人と一緒にの時	5	12	17
自宅で食事	3	9	12
夕食	4	8	12
暑い時期	0	9	9
入院中の病室での食事	1	6	7
どんな場面でも症状は辛い	4	15	19

■食事の悩みが軽減する場面はどんな時？

食事の場面	男性(人)	女性(人)	合計(人)
家族や友人と一緒にの時	8	25	33
好きな食材を食べる時	1	10	11
自宅で食事	5	4	9
レストランなどでの外食	0	7	7
一人で食事する時	3	5	8
テレビやラジオを視聴しながら食べる時	1	5	6

■分析

◎男性は全体的に食事をする場面による症状の変化を感じない方が目立ちましたが、女性は食べる場面によって症状の感じ方が違うという方が多いようです。

◎一人で食べるよりも、家族や友人と一緒にの食事の方が、気も紛れて食事をおいしく食べられる方が多数を占めました。女性患者さんからは「自分が食べたくない場合でも家族の食事を作らなければならず負担」という回答もあり、一人の食事が楽だと感じる方も。

また、一日の疲れが出やすい「夕食」は食もあまり進まないようです。

◎自宅よりレストランなどの外食が気分転換にもなり、症状が楽になるという回答が目立ちました。外食について「症状はあまり軽減しないが、量はたくさん食べられる」「食欲が出やすい」「好きなお店の食事はどんなに忙しい時でもおいしく感じる」といったコメントも。お気に入りのお店を見つけておくというのもいいかもしれません。

◎テレビやラジオの力を借りると食べやすいという方もいました。見る番組内容は「歌番組」や「旅番組」との具体的な回答も。自宅での食事でも気分転換できる方法を見つけておくのもおすすめです。

