



医療法人財団康生会
武田病院

医師 永田一洋

悪液質

…がん治療中の食欲低下、体重減少について

がんの治療を続ける中で、食欲がなかったり、食べていると思っても体重が減ってしまうことがあります。原因としてはがんそのものによる痛み、息切れ、腹部膨満感による食欲低下や抗がん剤、放射線治療など治療の副作用のほかに、悪液質という病気があります。

悪液質は、がんが進むと、本人の意思や努力とは関係なく、体重や筋肉量が減り、強いだるさに襲われる状態になることがあります。単なる食欲不振や栄養不足とは異なり、がんが原因で炎症性サイトカインが過剰に産生され慢性的な炎症が起き、代謝のバラン

スが崩れてしまうことで引き起こされます。がんの種類により発症率は異なり乳がん、前立腺癌では起こりにくく、すい臓がん、胃がん、食道がん、肺がんなどでは進行がんの5～8割に合併すると報告されています。

体重減少はがんの比較的早い段階から始まっていることが分かっています。特に理由のわからない食欲低下や、体重減少、倦怠感があれば主治医や看護師、栄養士に相談することが大切です。前悪液質や悪液質の状態のときは栄養療法、運動療法、心理療法、漢方、制吐剤などの薬物療法など様々な治療法を組み合わせることで症状を緩和し治療を続ける体力を維持できるようになります。食事は特別な食事に変える必要はなく、病気になるまでと同じで構いません。野菜や野菜ジュースしかとらないといった偏った食事は避け、バランスよくとるようにし、エネルギーは多めに摂るように心がけます。2021年には世界に先駆けて悪液質の治療薬「エドルミズ」も承認され治療は進歩しています。

体重減少の程度は治療効果や予後に関連があります。食べられないことを病気のせいとあきらめることなく積極的に対処することが重要です。悪液質をうまく治療することで穏やかな日常を少しでも長く守りましょう。

がん悪液質の診断基準

- 過去6か月間の体重減少が5%超
- 体格指数（BMI）が20未満で体重減少が2%超
- サルコペニアで体重減少が2%超

ステージ	前悪液質	悪液質	予後悪化要因
治療	栄養療法、運動療法、心理療法、漢方療法など集中的な早期の治療が必要		緩和的な治療が主
特徴	●過去6か月間の体重減少が5%以下 ●食欲低下や代謝異常がみられる	●体重5%の10～20%のいずれかに当てはまる ●食べる量が減っている、あるいは全体的な衰弱を伴う	●薬物療法の併用に加え、体内のタンパク質や脂肪、糖質などの分解が進み、がん細胞の増殖が促進される ●全身状態を示すパフォーマンス・ステージ（PS）が下がっている（PS0の基準で3または4、臨床7段階） ●予測される生存期間が3か月未満

がん悪液質における体重減少の要因

主な原因（関連する症状）	
がんそのもの、あるいは治療による食事の摂取や栄養状態への影響	食欲や胃、腸の全壊→嘔吐、手術後や放射線療法後の腫瘍痛、吐き気・嘔吐、口内炎、味覚や嗅覚の変化、便秘、新設困難、痛み、疲労・だるさ、うつ・不安など
代謝異常	骨格筋の分解が進み、合成が減る
	脂肪の分解が進み、合成が減る

きゃべつの会 公式 LINE リニューアルのお知らせ

このたび、公式 LINE アカウントを新しくいたしました。以前のアカウントをご利用いただいていた皆さまも、お手数ではございますが、新しい LINE へのご登録（友だち追加）をお願いいたします。患者会のご案内や最新のお知らせをお届けいたしますので、ぜひご登録ください。



今回の会報誌の担当は
武田病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ① スマートフォン等でQRコードを读取とってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@370dlpok」を入力してください



ID : @370dlpok

発行：一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 ㊟075-693-3911

がん治療と漢方薬

康生会武田病院 薬局 薬局長 木村 麻紀

●がん治療における漢方薬の役割

これまでのがん治療では、がんそのものを治療することに重点が置かれてきました。しかし近年では、治療によって低下する体力や気力を支え、心身の状態を整える医療が求められるようになっていきます。

漢方薬は、抗がん剤による副作用、手術や放射線治療による合併症、さらにはがんの進行による身体的・精神的苦痛を和らげる手段として期待されています。

●漢方医学における「補剤」の考え方

漢方医学には「補剤（ほざい）」という独特の考え方があります。

補剤とは、不足した体力や気力を補い、身体の恒常性（ホメオスタシス）を回復させることを目的とした漢方薬です。

西洋医学では、病気の原因や悪いものを取り除く治療が中心となります。一方、漢方医学では、弱った身体に不足しているものを補い、本来の回復力を高めることを重視します。

痛みをはじめとするつらい症状を取り除くことはもちろん重要ですが、体力や気力が低下している患者さんに対して、それらを補うことも大切です。漢方の補剤は、そのような状態の改善に役立つことがあります。

●漢方薬の飲み方のコツ

① 水または白湯を先に含んでから飲む

顆粒タイプの漢方薬の場合は、まず水または白湯（さゆ）を口に含みます。この時点では飲み込まず、その上に漢方薬を入れて一緒に飲み込みます。その後、さらに水または白湯を飲みます。この方法は、漢方薬が口の中に残りにくく、独特の味やにおいを和らげることができます。飲みにくい場合は、服薬ゼリーの使用も有効です。

② お湯に溶かして飲む

お湯に溶かすことで香りや味が広がり、漢方薬本来の風味を感じやすくなります。また、香りによって効果が高まると考えられている漢方薬もあります。

ただし、吐き気がある場合は、香りが強くなることでかえって飲みにくくなることもあるため注意が必要です。

一般的に、「〇〇湯」「〇〇散」と名称に付く漢方薬は、お湯に溶かして飲む方法に適しています。

漢方が気になった方は主治医または薬剤師に相談してみてください。



今日はこれで100点満点！

治療中、ごはんの準備や「栄養バランス」への思いは、時に大きなプレッシャーになります。体調がすぐれない日は一度そのハードルを思いきり下げてみませんか？何より優先すべきは、体力を温存することです。今回はいつもの食事に少しプラスするだけで手軽に元気をチャージできる「ちょい足し術」をお届けします。

食欲が出ないとき



ベース

お粥

ちょい足し

温泉卵

さらさらと食べやすいお粥に温泉卵をポンと落とすだけ。これだけで、1食に必要な「たんぱく質」をしっかり補うことができます。

★お粥（約100kcal/たんぱく質1.5g）に温泉卵を足すだけで【約170kcal/たんぱく質7.7g】へアップ！

味が薄く感じるとき



ベース

うどん

ちょい足し

レモン汁

出汁の味がぼんやり感じるときは、レモン汁やすだちなどの「酸味」をプラス。お口の中のモヤモヤを洗い流し、味が引き立ちます。

★一度にたくさん食べられないときは、1日3回にこだわらずに少しずつ口にする「分割食」もおすすすめです。

作る気力がないとき



ベース

市販のお弁当やレトルト

ちょい足し

しらす・すりごま

買ってきたごはんやレトルトに「しらす」や「すりごま」をパパッと振るだけ。

包丁や火を一切使わずに、不足しがちなカルシウムとミネラルを賢く補給できます。ご飯が進む程よい塩気も魅力です。

★小さな積み重ねが、治療に向き合う体力を守ります。

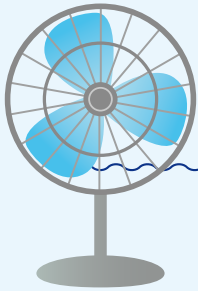
管理栄養士からの

メッセージ

「食べられるものを、食べられるときに、食べられるだけで」

「バランスよく」に縛られず、いま食べたいと思えるものを美味しく口にすることが、一番の栄養です。食事のことで困ったことや、味覚の変化でお悩みの際は、どうぞ一人で抱え込まずにいつでもお気軽にご相談ください。

「食べたい気持ち」に寄り添い、一緒に工夫を見つけていきます。



暑い季節を元気に過ごすコツ ～がん治療中の熱中症予防～

康生会武田病院 看護部 副主任 がん化学療法看護認定看護師

久世 有紀子

暑い日が続く季節は、熱中症に注意が必要です。特に、がん治療中は体力の低下や食欲不振、発熱、下痢などの影響で脱水になりやすく、熱中症のリスクが高まることがあります。

熱中症を予防するためには、「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分を補給することが大切です。汗をたくさんかいたときは、水だけでなく、塩分も補給できる飲み物を上手に利用しましょう。

外出する際は、できるだけ涼しい時間帯を選び、帽子や日傘を活用しましょう。室内でも安心せず、エアコンや扇風機を上手に使い、室温を快適に保つことが大切です。

食事が十分に食べられないときは、ゼリーや果物、冷たいスープなど、食べやすいものを少しずつ摂るだけでも水分補給につながります。

次のような症状があるときは、熱中症のサインかもしれません。

- ◎ めまい、立ちくらみ
- ◎ 頭痛
- ◎ 吐き気
- ◎ 強いだるさ
- ◎ 普段より尿の量が少ない
- ◎ 意識がぼんやりする

*このような症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、水分補給を行いましょう。症状が改善しない場合や、水分が飲めない、38℃以上の発熱を伴う場合、意識がはっきりしない場合は、早めに医療機関へ連絡してください。

最後に暑い季節は無理をせず、「少し疲れたかな」と感じたら、早めに休憩を取りましょう。毎日の小さな工夫が、安心して治療を続けることにつながります。

