



写真はイメージです。©PIXTA

管理栄養士が がん患者とその家族のために できること

がんと宣告を受けるとそれだけでもショックですが、
治療法をはじめ生活・お金など立て続けにさまざまな選択を迫られ、
食事のことはおろそかになりがちです。
しかし「まず食事のことを考えてほしい」と話すのは、
がん病態栄養専門管理栄養士の川口美喜子さん。
がんと向き合うに当たって、
食事はどんな意味を持つのでしょうか――？

「なんでも食べてください」と言われても…。

手術にしても化学療法にしても、
耐えられるからだが必要なので、
医師・看護師は「食べられるものを食
べて体力をつけてくださいね」と言うん
です。ですが現実的には吐き気や食欲
不振で食べられない患者さんが多いで
す。わかっているのにできない、というの
はご本人はもちろん辛いし、支える家族
もとても辛い。医師は食べ方についての
専門的なアドバイスが難しいです。

そこで管理栄養士の出番です。摂っ
てほしい量や栄養素などの知識、食
べやすい味付けや調理法、医薬品の
栄養剤など…、いっぱい知恵と手法を
持っています。悩むことがあったら「が
ん病態栄養専門師」のことを思い出し
てください。じつはがん治療で栄養指
導に診療報酬がつくようになったのは
2016年、つい最近です。ようやく食事
の重要性が認められたんですね。

口から食べて飲み込めた経験が大きな自信に。

栄養指導といっても毎回の食事
にかかわるわけではありません。
大切なのはきっかけづくり。食べ物を
口にくんで咀嚼し、飲み込んでおな
かに入れるのが、がん患者さんにとっ

てどれほど大変か。また、できたときに
湧いてくる自信がどれほど大きいこと
か。その自信はがん治療への意欲にな
るんです。

“び”とくちが 生み出す “おき”な力

食えることががん治療と
向き合う意欲になる

管理栄養士（医学博士）
川口美喜子さん

大妻女子大学 家政学部教授。島根
大学医学部付属病院で管理栄養士
として多くのがん患者と接してきた経
験から、がん治療における食事の重
要性を説いて認定がん病態栄養専
門師となり、一人ひとりの患者に寄り
添った食事指導を行う。マガーズ東
京の設立時から関わり、著書も多数。

episode 01

20歳女性 症状：骨肉腫

キラキラした時間を思わせる
居酒屋風、カフェ風のひと皿



化学療法のために短期入院を繰り返していた
方です。治療がはじまると吐き気で病院の食
事が食べられず、怒って投げつけることも。あ
る日、お見舞いに来たご友人と話しているところを聞きました。
居酒屋やカフェに行ってたころが懐かしいと。そこで出
したのが串焼き風の食事や、カフェ風のプレートです。見た
目の演出ではありますがとても喜んでくれ、以降、食事がで
きるようになりました。



病院との信頼関係が生まれ、 治療に前向きになれる。



がん患者さんの相談を聞くと、私が心がけているのは“寄り添う”ことです。30分お話を聞いて5分話す。なぜ食べられないのかニオイ？ 味覚？ それとも気持ち？ それを見抜くのが大切です。場合によっては希望通りのものは出せず、風味をつけた似せたものになるかもしれない。でも、その患者さんのために考えて、工夫したことは伝わります。自分のために一生懸命になってくれる人がいる、そう思ってもらえると病院との信頼関係につながり、がん治療への取り組み方に変化が起きるんですよ。

食べたい物を思い浮かべることは、家族と過ごした楽しい時間などその人の思い出と結びついているもの。その思い出は、なにより生きる力につながるんです。

【アドバイスの一例】

味覚障害の方にできる工夫とは？

甘みを感じなかったり、しょっぱさを苦いと感じるケースが多い

→酸みや甘酸っぱい味のぼん酢、トマトケチャップ、ソース、レモン汁で味付け

口のなかに何も無いのに苦みや渋みを感じる

→苦みを緩和しやすいマヨネーズを活用。マカロニサラダ、ポテトサラダ

川口先生に
聞きました

もしがんになったらどうしたらいいの？

自分ががんになったら…

とにかく「食事に困っている」と伝えてみて

がんの相談ができる場所はいろいろありますが、患者さん自身が「日常の食べることを相談していいのかな？」と思っている方が多いみたいです。遠慮なくかかりつけの医師に「栄養指導をしてください」と伝えてください。最近は管理栄養士がいる薬局も増えてきているので、こちらで相談してもいいですね。

身近な人ががんになったら…

“正しい情報”を見つけてほしい

気をつけたいのは体験談。共感しやすいために信じたくりますが、ちょっと立ち止まって。繰り返しになりますが、専門家の指導を受けて、正しい情報を知ってほしいです。もうひとつ、栄養素として正しくても患者さんがそれを望んでいるかはまた別。食べることが苦しみにならないように、患者さんの思いに向き合ってください。

体重の変化は周りが気にかけてチェックを

患者さん本人はとにかく治療に必死なので、体重については周りが気にかけてあげてください。がんの治療中は体重が減るものと言われますが、急な減り方には注意が必要です。1週間に体重3%の減少が、2週続いたら何かが起きていると考えられます。

episode 02

49歳女性

症状：末期の大腸がん

夏まで持たないと告知された患者に
花火の小鉢



緩和ケアで出会った患者さんです。私にできることはなんですか？と尋ねたところ、「19歳と20歳の娘がいます。どうかきれいな最期を迎えさせてください」と。春に初めてお会いして、夏まで持たないと告知されていました。花火が好きだったので、



酢の物を打ち上げ花火のように盛りつけてお出ししました。娘さんたちと楽しい思い出を語り合うきっかけになったようです。

がんと食事のお悩みに川口先生がお答えします

あなた自身ががんだったり、ご家族・友人・知り合いのがん患者で、「食」に関するお悩みを持っている方はいませんか？ そのお悩みをびいあらいぶ事務局までお寄せください。いただいたお悩みは、今回お話をうかがった管理栄養士・川口先生がお答えし、パルシステム共済連ホームページに開設予定の「がんと食事Q&Aコーナー(仮)」で掲載させていただきます(下記)。

※掲載に当たってはいただいたお悩みを主旨が変わらない範囲で修正させていただく場合があります。また、すべてのお悩みに回答できない場合があります。あらかじめご了承ください。
※掲載次第、パルシステム共済連ホームページのニュース・新着情報やSNS等でご案内させていただきます。
※応募者の個人情報は掲載しませんので、ご安心ください。

応募方法

1 Webで応募

右ページで紹介しているWebアンケートから、相談内容を記入してください。

2 郵送で応募

右ページ下の切り取り用紙を使い、郵送で送ってください。記入欄に書き切れない場合は別の便せんなどを使用して、封書でお送りいただいても結構です。追加の送料はかかりません。

がんと食事Q&Aコーナー(仮) Web公開予定

みなさまからいただいた悩みとその回答をどなたでも活用いただけるよう、パルシステム共済連のホームページ内に『がんと食事Q&Aコーナー(仮)』を

開設します。お悩みを持つ方が正しい情報に気軽につながることのできるコーナーをめざします。



Information



YouTubeで
LIVE配信

オンライントークイベント開催

がんのこと
しゃべっていいかな？

がん患者や家族を支える居場所 地域でのささえあい

笠井信輔さんが司会を務め、ゲストには谷島雄一郎さんを招きトークイベントをオンラインで開催します。がん患者やその家族に対し、居場所や地域でのささえあい活動についてお話いただきます。

司会



撮影・河内 彩

フリーアナウンサー 笠井信輔さん

東京都世田谷区生まれ。1987年早稲田大学を卒業後、フジテレビのアナウンサーに。朝の情報番組「とくダネ!」を20年間担当後、2019年9月末日に33年勤めたフジテレビを退社し、フリーアナウンサーとなるが2か月後に血液のがんである悪性リンパ腫と判明。4か月半の入院、治療の結果「完全寛解」となる。現在、テレビ、ラジオ、講演、がん知識の普及活動など幅広く活動している。著書「生きる力」(KADOKAWA)。9月に「がんがつなぐ足し算の縁」(中日新聞)を出版予定。

ゲスト



ダカラコソクリエイト
発起人・世話人
カラクリLab. オーナー
谷島雄一郎さん

34歳時に食道にがんが見つかる。再発と転移を繰り返すなか、2015年「がん経験」を新しい価値に変えて社会に活かす「テーマ」のプロジェクト「ダカラコソクリエイト」を立ち上げ、厚生労働省がん対策推進協議会委員。

配信
日時

2023年10月21日(土)
14:00～15:30

事前申し込み不要
参加費無料



詳しくはこちらをご覧ください

https://www.palsystem-kyosai.coop/information/20231021_cancer.html

ありがとうの
ボタン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介します。紹介団体への応援メッセージ受付中! Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

一般社団法人 シュフレ協会(神奈川)

私たちは、ママを笑顔にすることで子どもたちの健やかな成長をサポートする一般社団法人です。ママが笑顔でいたら子どももうれしくて笑顔になる。そんな笑顔の輪を広げようと多くの方々とともに活動しています。

活動内容はさまざまですが、ささえあい基金の助成を受けた活動は2021年開始の『ママのがん検診応援プロジェクト』です。昨今、出産年齢の上昇により、乳がん・子宮頸がんのリスクが高まる年齢に、子育てで手いっぱい時期が重なる家庭が見られます。少々のからだの不調をがまんした結果、病の発見が遅れて命を失う…。そんな事態を変えたいと「検診と正しい病の情報を学ぶ」啓発運動を開始。「命にかかわる病気なんてまだ自分には関係ない」と思っている方こそ参加できるよう「キッズパークで無料で遊べるから行ってみよう」という気軽さを大切に開催場所を選んでいます。今回の助成金で120名の方へ乳がん検診のお届けができるようになりました。ありがとうございました。



医師の指導でモデルキットを使ってしこりの探し方などを学ぶ。



ママが体験会参加中はスタッフがお子様の安全を見守るので、ママは安心して体験会に参加できる。

●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2023年度は29団体に計1,490万円の助成を決定しました。

※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

