

メディカルレシピ集 症状解説編

食思不振 Anorexia

大阪国際がんセンター
臨床栄養委員会
看護部リソースセンター
一般社団法人MSBR

食思不振について

食思不振

Anorexia

要旨

食欲とは、食べ物を摂取したいという生理的欲求のことであり、食欲の低下あるいは消失した状態を食思不振（食欲低下・食欲減退・食欲不振）と言います。

食欲中枢は視床下部にあり、視床下部外側野にある摂食中枢と視床下部腹内側核にある満腹中枢の均衡で調節されています。これらの中枢は、胃や血液成分・大脳皮質などからの刺激や情報によって働くと考えられています。



食思不振について

食思不振

Anorexia

要旨

つまり、食思不振とは食欲中枢やその他の影響で食べ物を摂取したいという欲求が低下ないしは消失し、健康時の飲食物の量・内容を摂取できない状況、あるいは摂取はできているものの、本人が摂取できていないと感じている状況を言います。



食思不振について

食思不振

Anorexia

要旨

食欲不振により食物摂取が困難な状況が続くとエネルギー補給が不足し、体内が飢餓状態に陥ります。その結果、脂肪組織の減少や筋肉の減少が起こり、体重減少が生じます。

栄養状態不良が続くと、特に血清蛋白が減少して水を血管内に保とうとする力（膠質浸透圧）が下がるため組織内に水分が貯留し、全身性のむくみ（全身性浮腫）が起こります。また、腹水による腹部膨満、胸水による呼吸困難、浮腫による皮膚の障害などを引き起こす事もあります。



食思不振について

食思不振

Anorexia

要旨

また、全身虚弱により抵抗力が低下し、感染を引き起こしやすくなります。

感染によって引き起こされる発熱は、さらにエネルギーの消費を促進するという悪循環に陥ってしまいます。



要因

一般的な要因

- ▶ 胃炎、逆流性食道炎、便秘、下痢など
- ▶ ビタミンや亜鉛の欠如
- ▶ 環境室温の急上昇
- ▶ 発熱
- ▶ 感染
- ▶ う歯、義歯の不具合
- ▶ 口内の乾燥
- ▶ 心理的な負担

がん患者さんにおける要因

- ▶ がん治療の副作用（抗がん剤投与、放射線照射等）
- ▶ 口内炎などによる味覚障害
- ▶ 痛み
- ▶ 感染
- ▶ 悪性腫瘍（脳腫瘍、消化器腫瘍など）
- ▶ 腹水
- ▶ 心理的な負担
- ▶ 呼吸困難

専門医からお伝えしたいこと

- 食思不振があることと、実際に食事量が少ないことは、似ていますが厳密には違います。
例えば、腹水でお腹がパンパンなとき「食べたい気持ちはあるのに、入っていかない・・・」と表現される方もいます。（このケースでは、食事量は少ないが食思不振は無い、と考えることができます）
- いわゆる（狭義の）食思不振なのか、食事量が減少する明確な理由が他にあって、それを「食欲がない」と表現しているのか？を詳しくみていく必要があります。
後者の場合は、原因を除去することで食事摂取量の回復が期待できるからです。

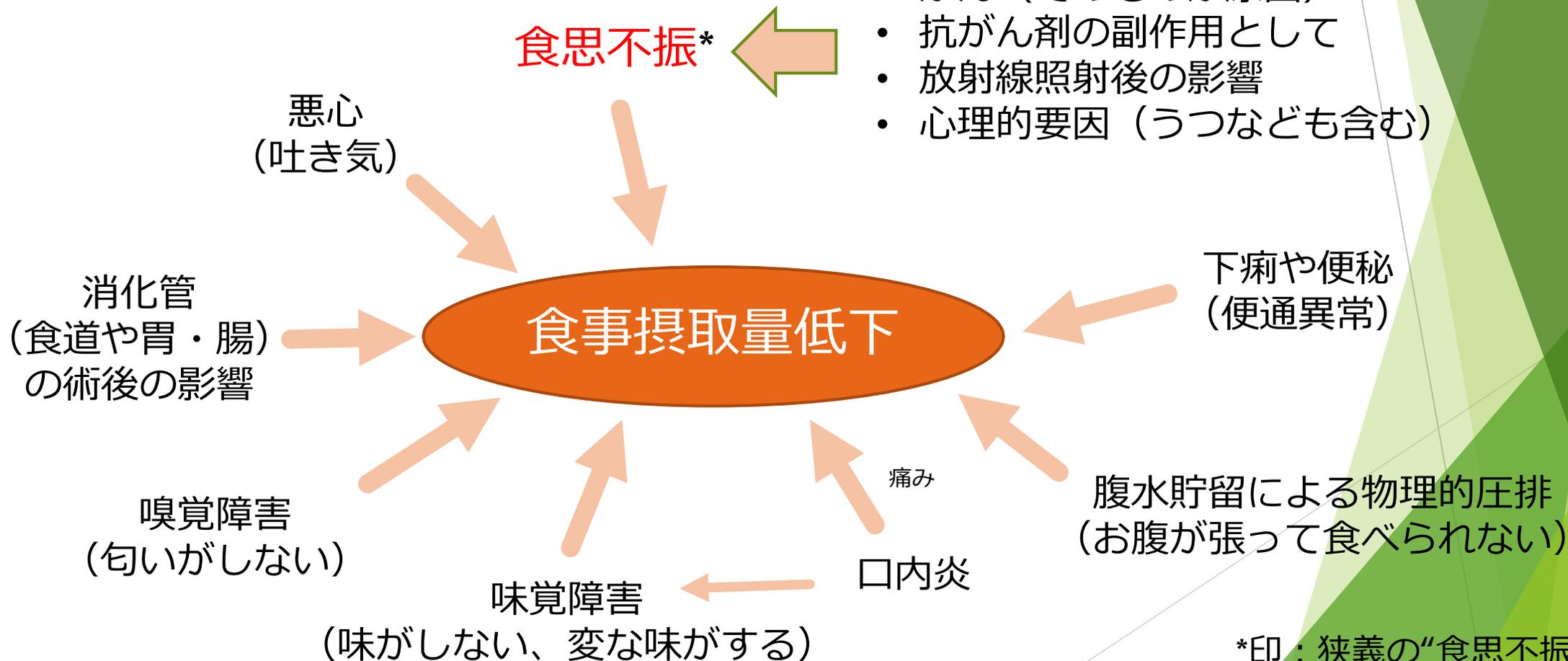
（参照 次ページの図）

専門医からお伝えしたいこと

食思不振と食事の量が少ないことは、同じではありません

<食思不振と食事摂取量低下>

- がん（そのものが原因）
- 抗がん剤の副作用として
- 放射線照射後の影響
- 心理的要因（うつなども含む）



*印：狭義の“食思不振”

専門医からお伝えしたいこと

<抗がん剤治療という観点から見た場合>

- 糖尿病があると「血糖が上がるから」と心配して必要な栄養摂取まで控える方がいますが、あまり良い方法とは言えません。「適切なカロリーや栄養は摂取して、血糖コントロールも同時にしっかり行う」のが正しいです。
- 抗がん剤の副作用やがんそのものの症状として生じる味覚異常に対しては、食事の内容云々より「食べられるもの／食べたいと思えるもの」を摂取することが一時的には重要なこともあります。
- 食欲不振の評価方法の一つとして体重は重要です。でも、大切なのは筋肉や脂肪のバランスの取れた体重増加や体重の維持です。
 - （脂肪だけでなく）筋肉量もある程度あった方が予後が良いというデータがあります。しかし、筋トレ等をする必要はなく「散歩などを心がける」という程度で十分です。
 - 体重が増えたとき、胸水や腹水、浮腫（むくみ）で増加している場合もあるのでその点も注意する必要があります。

専門医からお伝えしたいこと

<抗がん剤治療という観点から見た場合>

食思不振が持続し体重減少をきたすと・・・

- ✓ 抗がん剤の副作用の発生率や、発生した際の重症度が上昇する
- ✓ 治療経過中の感染症リスクが増加する
- ✓ 十分な量の抗がん剤を投与できない（＝治療効果が得られにくい）

などが起こりやすくなると言われてしています。

しっかり食事を摂取して日々を過ごすことは抗がん剤治療を行う上でも非常に重要な要素になります。

対策：本人や周りの人ができる工夫

- ▶ 食べたいとき、食べれそうな時に、食べたいものを口にする
- ▶ 楽な姿勢やリラックスして食べるように心がける
- ▶ 心身の疲れからくるものも多い。軽い運動や入浴などでゆっくりと体を温めたり、リラックスする時間を持つように心がける
- ▶ 周囲の人の食べてほしいという気持ちや期待・言葉がけが、かえって本人の負担になることを知っておく

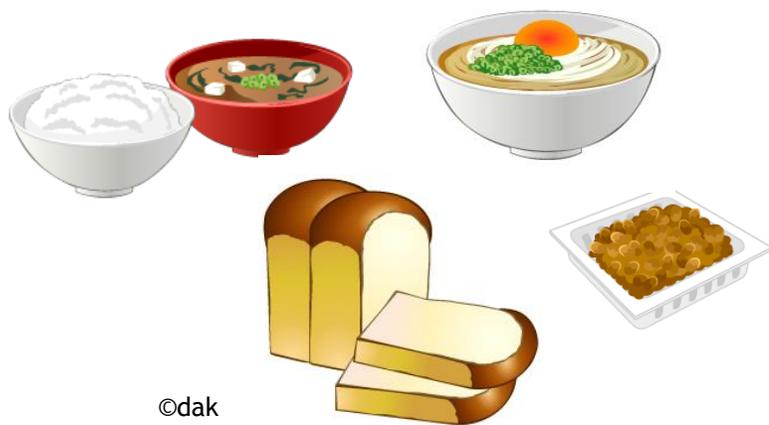
改善：対策（食事のアドバイス）

1.消化の良い食材を選ぶ。エネルギー・たんぱく質が不足しないようにする

主食 お粥 ごはん うどん パン 麩

主菜 脂肪の少ない肉（鶏 豚 牛）、魚類（かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片）、卵料理 卵豆腐、
納豆 豆腐、タンパク質製品

副菜 キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 里芋
等の煮物や茹野菜、海藻類、牛乳 乳製品 バター マヨネーズ を適量摂取に
努めましょう



©dak



©dak

改善：対策（食事のアドバイス）

2. ビタミンを同時に摂る

やわらかく煮た野菜（かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、大根、トマト、なす、白菜、ブロッコリーなど）、梅干しやりんご、メロン、バナナ、桃、果物缶 等を用いてビタミン摂取を目指してください



@dak

改善：対策（食事のアドバイス）

3. 消化の悪い食べ物は控えましょう

玄米 スパゲティ ラーメン 焼きそば：脂肪の多い肉(ベーコン・ハム バラ肉)
脂肪の多い魚 (鰻 鯖 鰹 等) いか たこ 貝類：ごぼう たけのこ コーン 山菜
きのこ さつまいも こんにゃく 白滝類 海藻類：パイナップル 梨 柿 ドライ
フルーツ：天ぷら フライなどは、できるだけ控えたほうがよいでしょう



@dak

改善：対策（食事のアドバイス）

4.カルシウムは不足しないように

カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です

魚類、肉類、卵類、干し椎茸（しいたけ）等に多く含まれています

また、食事ではありませんが、日光浴も心がけてください



改善：噛む、飲み込むがうまくいかない場合

- ▶ 噛めない・・・・やわらかく、食べやすい大きさにする
押しつぶせるやわらかさや「あん」などでまとめやすくする
- ▶ 飲み込みにくい・・・『すべりよく、まとまり、べとつかない』かたちに調理
例：フレンチトースト、揚げ煮、マリネ、ポタージュスープなど
- ▶ 通りがよくない・・・『なめらかで、やわらかい』かたちに調理
例：雑炊、ポタージュスープ、温泉卵など

※ あいーとの活用：噛む力が弱くなった方向けの食事

* 詳細は<https://www.ieat.jp/>参照



「あいーと」について
<https://www.ieat.jp/>

改善：嗜好に合わせて食欲をそそるような 食事を提供する

食べ方を工夫する・・・

- 一度に多くを摂取せず、数回に分けて食べやすいようにする
- 保存しやすい物、冷凍食品など食べたい時に手早く調理や用意ができる食材を活用する

食欲をそそる食事

- 食事の温度、盛り付け、食欲をそそる匂いなどを考慮し、嗜好に合わせた食事を作る



改善：嗜好に合わせて食欲をそそるような食事を提供する

楽しい環境での食事

- ▶ 家族や友人と好きな時に好きなものを食べることができるよう配慮する

食動作の障害を補う

- ▶ 食べやすい、楽な姿勢をとる。自分で食べられるよう握りやすいスプーン、フォーク、ストローの使用や食べやすい大きさの食事にする

— こんな時は、必ず受診しましょう。 —

- 食思不振と共に身体症状がある場合や体重が減ってきている場合
- 特に、食思不振が長く続く場合で、2週間以上続くと、注意が必要です。身体の異常だけでなく心理的な要因による場合もありますので、自己判断や放置しないでください。

