

# とよなかがんサロン 開催報告

第5回 平成26年10月27日開催



【ミニレクチャー】（40分）：「がんを予防する食事・進行を抑える食事とは？」

担当 市立豊中病院 管理栄養士 井上 文子

参加人数：患者8名・家族7名

【談話会】（60分）：参加人数：患者4名・家族4名

医療スタッフ：看護師1名 管理栄養士2名 臨床心理士1名 MSW2名

**ミニレクチャーでは、当院の管理栄養士から「がんを予防する食事・進行を抑える食事とは？」をテーマにお話させていただきました。**

日本人を対象とした研究結果から、科学的根拠に基づいた6つの要因を取り上げ『日本人のためのがん予防法』が定められています。

その中の5つ、「禁煙」「節酒」「食生活を見直す（減塩、野菜と果物を摂る、熱い飲み物や食べ物は冷ましてから）」「身体活動」「適正体重の維持（BMI値が男性 21～27、女性 19～25）」は、日頃の生活習慣に関わるものです。健康習慣を5つ全て実行することで、全く実践しない人に比べると男性43%、女性37%、がんになるリスクを低くすることが可能とされています。

ただし、『がん予防法』の利用に際し「がんのリスクを下げると言われている食品なども、たくさん摂ると効果が上がるわけではない（偏りすぎないことも大事）」「特定のがん予防のための生活習慣が必ずしも健康的とはいえない」「欧米の研究結果だけに基づく情報は、日本人にはリスクやその意味合いが変わることもある」「最適な予防法が、いつでも、誰にでも同じというわけではない」といったことに注意してください。

がんになってしまったら・・・

●がん治療期の方：副作用によって摂食・消化・吸収能力が低下しやすくなります。食べやすい食品を、無理のない範囲で、継続できるようにしましょう。

●再発予防期にある方：『日本人のためのがん予防法』に従って規則正しい生活・バランスの良い食事で体力向上と、生活習慣病予防を。

●がんとともに生きる時期にある方：心理的に安定した状態を保ち、生活の質を確保するためにも「食べることは重要で、食事を摂れることは自信にもつながります。彩りを加える工夫や、痛み・便秘・食欲減退等の症状や副作用に対応した食事と、十分に食べられない場合のサポートなども重要です。

**食事に関連して、補完代替医療についても説明がありました。日本での補完代替医療に関する調査では、諸外国と比べ、健康食品を利用する人、治療効果を期待して利用する人が多いそうです。一方で、効果が実感できないと回答する人が7割を占めるにもかかわらず、月にかけている費用が平均5万円にもなるという調査もあります。定期的かつ客観的に、費用対効果などを評価し、無理のない範囲で利用することが大事ではないでしょうか。**

**続いての談話会でも、食事について意見交換がされました。**

患者さんがなかなか食事が摂れないとき、ご家族は、準備した食事が悪いのではないかと、どうしたら食べられるのか、と悩まれることがあります。それに対し患者さんより「体調にもよるが、誰かと一緒に食事をするだけで食べられることもある」「今まで何とも無かったもの（ちょっとした音や、ご飯が炊けるにおいなど）に過敏になった。においを感じないように飲食する工夫をした」などの経験・工夫をお話いただき、ご家族だけでなく医療スタッフも「なるほど」と耳を傾けていました。