



下痢、便秘の時 Q&A

治療をはじめてから、下痢が続いています。

抗がん剤や腹部への放射線照射の影響により、腸粘膜が弱まり下痢が起こります。下痢が続くと、体に必要な水分や電解質が失われ、消化吸収力も落ちるため、栄養状態や体力が低下しやすくなります。脱水にならないよう気を付けましょう。

水分補給とお腹に優しい食事が大事ですね。

脱水予防のため、水分は少量ずつこまめに飲みましょう。下痢がひどい場合は、失われる電解質(ナトリウム、カリウムなど)を補うため、市販の経口補水液(当院コンビニや院外のドラッグストア等で購入可能)を利用するのも良いでしょう。食事は腸粘膜に刺激の少ないものを心がけ、温かく消化のよい料理を選びましょう。

【お勧めの食材、料理】

- ・卵、鶏肉、豆腐、白身魚(高たんぱく質)
- ・お粥やうどん、素麺(エネルギーと水分の補給)
- ・果物(カリウムの補給)



【控えた方がよいもの】

- ・酸味や辛みのある刺激物
- ・冷たいもの
- ・脂肪の多いもの
- ・食物繊維の多いもの
- ・アルコールやカフェイン



一方、がんの治療中は、痛み止めの薬による影響や食事量の減少、ストレスなどによって便秘に傾くこともあります。生活リズムや運動不足の改善の他、食事の工夫で改善する場合があります。

【便秘対策の食事の工夫】

- ・十分な水分補給
- ・ヨーグルトなどの乳酸菌を含む食品を取り入れる



【注意】四コマ漫画にある”牡蛎”の描写については、化学療法の治療を受ける患者さんに”加熱した牡蛎”の摂食を推奨するものではありません。

ごはんや麺に電子レンジ自由自在

寒い季節にとろーりと温かいあんかけで体とお腹を温めながら水分と栄養の補給ができます。

【卵のあんかけ】

- (材料)ごはん茶碗1杯分(120g程度)
- ・卵 1個
 - ・めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 50cc
 - ・水 150cc
 - ・片栗粉 大さじ1/2(大さじ2の水で溶く)



(作り方)

- ①めんつゆと水を鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰したら一度火を止め、水溶き片栗粉を混ぜながら入れる。
- ③再度火を付け、とろみが付くまで弱火で加熱する。(薬味等入れる場合このタイミングで入れる)
- ④卵を割りほぐし、だしの中へ回し入れ混ぜる。
- ⑤好きな食材にかけて完成。

ポイント

ごはんや麺類、豆腐などにかけて食べられ、消化も良くお腹に優しい1品です。お正月に残ったお餅でも美味しくいただけます！自分の食べやすいどんな食材とも合わせることができ、食事が摂れず下痢や便秘になっている方にもオススメです。

電子レンジで簡単

ヨーグルトなどの乳酸菌を含んだ食品と和えることで、便秘の改善に効果が期待できます。

【りんごのコンポート】

- (材料)りんご1個分
- ・りんご 1個
 - ・砂糖 大さじ1.5~2
 - ・水 大さじ1
 - ・レモン汁 小さじ1



(作り方)

- ①りんごを8等分にカットし、皮をむき、芯を取っておく。
- ②耐熱容器に①を入れ、上から砂糖、水、レモン汁をかける。
- ③ラップをし、電子レンジ(600W)で3分。材料を混ぜ、3分加熱。
- ④あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。

ポイント

下痢の時に失われるカリウムがりんごには豊富に含まれています。またコンポートにすることで消化もよくなります。ペクチンという水溶性食物繊維も豊富に含まれて下痢や便秘解消に効果的です。



管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。



ナース 本田のモグモグ日記

冬になると恋しくなるのが、白菜漬。

これだけで、ごはんがもりもり食べられます。

実家にいた頃は母の手作りでした。大きな漬け物樽に、四つ割りにした白菜と塩、昆布、とうがらし、ゆずの皮などを重ねて、3週間ほどできあがり。手間暇かけて作ってもらっていたのだと思います。

最近は、お気に入りの漬け物屋さんの白菜漬を購入しています。

それはそれでとてもおいしいです。

次回のテーマは『お腹が張るとき』です

発行: 京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成31年2月10日

特集

『下痢、便秘の時の食事』

