

応援しています。



# 緩和ケア通信 27

管理栄養士 中嶋乃理子

## 【相談窓口】

長門総合病院 地域医療福祉連携室

TEL：0837-22-2518

メール：[renkei@nagato-hp.ecnet.jp](mailto:renkei@nagato-hp.ecnet.jp)

担当：宮本・岡山

## 「口から食べる」毎日の食事が、体力を維持し治療や回復を支えます。

### ●栄養不良は、体の免疫機能を低下させます。

栄養素は、体のエネルギー源や材料となり、体の機能を調節する大切な役割があります。栄養素の不足は、免疫機能を低下させる大きな要因のひとつです。がんの手術やその後の回復も、栄養管理をすすめ、免疫機能を保つことが大切になってきます。

### ●腸を使い続けることが、回復へのかぎです。

腸の粘膜には、免疫細胞が数多く存在しています。1週間程度でも腸を使う機会がないと、腸の粘膜がただれ、免疫機能が落ちてしまいます。また、抗がん剤の投与により、腸の粘膜の機能が失われていく場合があります。このようなことが起こらないためにも、「口から食べる」あるいは「経腸栄養」により、「腸を使う」ことが回復へのかぎなのです。

まず、食べられることが先決。

「食欲がない」「食べにくい」時は、

好きなものを、食べられるだけ、無理せず、少しずつ食べましょう。

## EPA って知っていますか？



EPA は、炎症を抑え、がんと仲良く暮らすお手伝いをしてくれます。

脂肪酸には、n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸の2種があります。n-3系脂肪酸の代表 EPA (エイコサペンタエン酸) には、炎症性サイトカインを抑制し、筋肉のたんぱく質の分解を抑える働きが認められています。ふだんの食生活では、n-6系のサラダ油を摂取する機会が多くなりがちですが、全体のバランスを考えながらn-3系脂肪酸を積極的にとりましょう。



EPA はあじ、サバ、いわし、さんまなどの「青身の魚」の脂肪に多く含まれています。

1日2gのEPA摂取により、炎症を調整し、体重減少や体力の低下を予防することが明らかになってきています。

1gとるのに、いわしなら2匹、さんまなら1匹程度です。毎日魚を食べる習慣にしてみてもうどうでしょうか。

食事に関してのお悩みのある方は、緩和チームまでご相談ください。