



## “がん”と診断された方へ

日本人の2人に1人ががんにかかるといわれています。近年、早期発見や治療の進歩により、がんは治す病気・上手に付き合う病気になっています。

がん患者さんの約半数に食欲不振や体重減少が見られます。筋力が低下し動きづらくなったり、体力も低下したりします。食事をしっかり食べる事により体重減少を少しでも抑えて体重・体力を維持することが、がんと上手に付き合う上で大切です。

### 食べても体重が減ってしまうのはなぜか？

#### がんにかかることで起こる変化

- ・「がん」と言われてショックで食欲が落ちる
- ・がんが大きくなって、消化管が細くなり食べ物が通らなくなる
- ・消化液の分泌が妨げられ、栄養の吸収が十分にできなくなる
- ・化学療法や放射線治療によって、有害事象（食欲不振や吐き気、口内炎など）が発生して食べられなくなる
- ・化学療法や放射線治療によって、嚥下障害や消化吸収障害が発生し、十分に食事が食べられなくなる



#### がん細胞そのものが栄養を消費する

- ・がん細胞の代謝の影響で食欲が低下する
- ・がんの治療に伴う炎症やがん細胞が引き起こす代謝異常による炎症が繰り返されることにより栄養が低下し、筋肉の減少や体脂肪の減少が見られることがある



食べられないことが続くと十分な栄養がとれず、体重減少がみられるようになります。体力も低下し、治療を続けることが難しくなったりします。がんと診断されたら栄養状態を把握すること、症状がなくても低栄養にならないために意識して栄養補給をしましょう。

＜参考資料：日本病態栄養学会・がん栄養療法ガイドブック 2024＞

