



平成 29 年 3 月 22 日放送

大腸癌の食事と栄養について

総合病院 土浦協同病院
栄養部 富島 洋子

司会者：大腸癌の食事と栄養についてですがそもそも大腸癌の発生原因は食生活にありますか？

富 島：食べ物がすべての原因ではありませんが食生活では牛・豚・羊の赤身肉や加工肉つまりベーコン・ハム・ソーセージなどの摂取増加が指摘されています。生活習慣では飲酒や肥満も関わっているといわれています。

司会者：牛・豚・羊の赤身肉や加工肉が大腸癌発生原因のひとつということは肉類やベーコンなど加工肉は食べない方がよいですか？

富 島：肉類は栄養豊富な蛋白源でありますしベーコンなど加工肉は私たちの食卓には欠かせない食材のひとつでもあります。肉抜きの食生活では栄養が偏り食べる楽しみを損なう恐れがあります。過剰摂取が問題ですから肉料理が続かないように工夫します。

司会者：肉類中心の食生活が大腸癌発生原因のひとつであることがわかりました。ところでがんは日本人の死因第 1 位と聞きますが大腸癌は多いのでしょうか？

富 島：厚生労働省の人口動態統計によれば平成 26 年のがんの部位別死亡者数順位では大腸癌は男性 3 位・女性 1 位と上位でした。また茨城県においても部位別死亡者数順位において大腸癌は男性 3 位・女性 1 位となっています。

司会者：茨城でも大腸癌が多いわけですね。それでは大腸癌と診断された場合どのような治療が必要ですか？

富 島：治療法はさまざまですが内視鏡治療・外科手術・化学療法・放射線治療などがあります。多くの場合単独でなく治療法を組み合わせで実施されます。今日では医療の進歩により大腸癌の生存率が比較的高くなっています。つまり大腸癌を患い生活を送る方が増えているといえます。

司会者：では大腸癌の手術後はどのような食事のポイントがありますか？

富 島：大きく 3 つあります。 **規則正しい食生活を心がける**：暴飲暴食やストレス発散のため食べ過ぎに走るのは危険です。1日3食ゆっくりよく噛んで食べましょう。

消化の悪い食品を控える：食物繊維の多い食材（ごぼう・こんぶなど）や固い食材（いか・たこなど）・脂肪の多い食事（ラーメン・トンカツなど）は消化不良の原因となり腸内にガスを溜め込み下痢や腸閉塞を引き起こします。 **腸内細菌叢をととのえる**：下痢・便秘対策として乳製品やオリゴ糖を摂取して腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らしましょう。

司会者：食物繊維の多い食品は腸によさそうな印象がありますがなぜ注意が必要なのでしょう。

富 島：確かに食物繊維はコレステロールの排泄を促したり便秘解消に役立ちます。しかし大腸癌術後の場合には大腸の蠕動運動が障害され過剰に摂取した食物繊維が腸内に停滞することでガスを溜め込み下痢や腸閉塞を引き起す原因のひとつになるといわれているためです。

司会者：食物繊維など消化の悪い食品の摂取を手術直後は控えめにするということですね。食物繊維の多い身近な食べ物を具体的に教えてください。

富 島：穀類では玄米ごはん・中華麺・胚芽入りパン、野菜ではごぼう・たけのこ・れんこん・ふき・ぜんまい・わらび・きのこ・大豆、海藻はこんぶ・のり・ひじき・わかめ、いも類はさつまいも・こんにゃく・しらたき、果物はパイナップル・梨・ドライフルーツなどです。もし好物のある場合は食べ過ぎに注意が必要です。

司会者：では反対に消化の良いおすすめの食べ物を教えてください。

富 島：穀類では米飯・ロールパン・うどん、肉類は鶏肉・脂肪の少ない牛・豚肉・レバー、魚類はさけ・たら・カレイ・あじ・はんぺん、豆類は豆腐・ひきわり納豆、乳類は牛乳・ヨーグルト・乳飲料・チーズ、果物は缶詰・りんご・バナナなどです。油は植物油や乳化したバター・マーガリンは消化が良いのでおすすめです。

司会者：消化の良い食事で大腸をいたわるわけですね。手術後体調が戻れば好きな物を食べられますか？

富 島：もちろん食事療法に食べていけないものはありません。しかし消化の悪い食品はよく噛んで少量ずつ食べるなど工夫が必要です。何より患者さんご本人の体調と相談しながらすすめていくことが大事です。

司会者：ところで大腸癌の化学療法の副作用で食欲不振となることがあると聞きますがそんなときは何を食べるとよいですか？

富 島：食欲不振の程度はさまざまですが経口摂取が可能であればまずは水分、次に糖質、そしてたんぱく質と体調を見ながら徐々に摂取していくようおすすめします。

司会者：具体的にどのような食品で摂るのがよいですか？

富 島：水分は糖質とミネラルが含まれているスポーツドリンクが口当たりも良いので好まれます。味噌汁やスープを摂るのも良いでしょう。次に糖質はおかゆやパンなど食べやすい物でよいです。糖質はわたしたちの体の重要なエネルギー源となります。そしてたんぱく質は卵や豆腐がアレンジしやすくおすすめです。味噌汁やスープに入れても良いですし茶碗蒸しや冷や奴など食欲のないときにぴったりです。たんぱく質は筋肉を維持するために毎日摂取する必要があります。

司会者：では自分自身の栄養状態を知る身近な方法はありますか？

富 島：栄養管理で重要なのが十分な栄養を摂取できているか知ることです。一番身近な指標として体重があげられます。体重が1ヶ月で3kg以上または5%以上減少のあるときは栄養状態不良の可能性があるので食生活の見直しが必要です。

司会者：体重管理は重要なんですね。ただ大腸癌を患いながら仕事を持っていたり高齢者の一人暮らしではやはり食生活がととのわず栄養状態が悪い方も多いのではないのでしょうか。

富 島：確かに働いている方や一人暮らしで高齢の患者さんも多いのが現状です。しかし低栄養を放っておくと腸内細菌叢は悪玉菌だらけになり免疫力が低下し感染しやすくなったり、たんぱく質不足による筋力低下で転倒して骨折してしまったりがん以外の疾患になる可能性もあります。そこで手軽に栄養補給できる飲料タイプの市販の栄養補助食品を活用したりや医師から栄養剤を処方される場合があります。

司会者：忙しくても食事が偏っていたり食事摂取量が少なくても効率的に栄養が摂取できるんですね。しかし市販の栄養補助食品の場合どれを選んで良いのか迷います。

富 島：現在市販の栄養補助食品は実に多くの種類が販売され簡単に手に入れることができます。

しかし上手に活用するには患者さんの必要とする栄養が過不足なく摂取できることが重要です。やはり医師や管理栄養士に相談すると安心です。

司会者：食生活や栄養状態に不安のある患者は病院でだれに相談しますか？

富 島：食事や栄養に不安のある場合には外来受診時に管理栄養士による栄養相談を受け

付けています。現在困っていること例えば「体重が急に減った」や「食欲がない」などと合わせて栄養相談希望と主治医へご相談ください。手術後や化学療法による食欲不振、腸閉塞後など状況に合わせてアドバイスさせていただきます。

司会者：大腸癌の食事と栄養についてうかがいました。最後にお伝えすることがありますか。

富 島：食事は体にとって大切な栄養補給ですが、旬の食材で季節を感じたり記念日を食卓で祝ったりすることは心の栄養でもあります。毎日の食事とお体を大切に元気にお過ごしください。