

皮膚粘膜障害と栄養

2025年10月18日(土)

令和7年度 小児がん看護研修

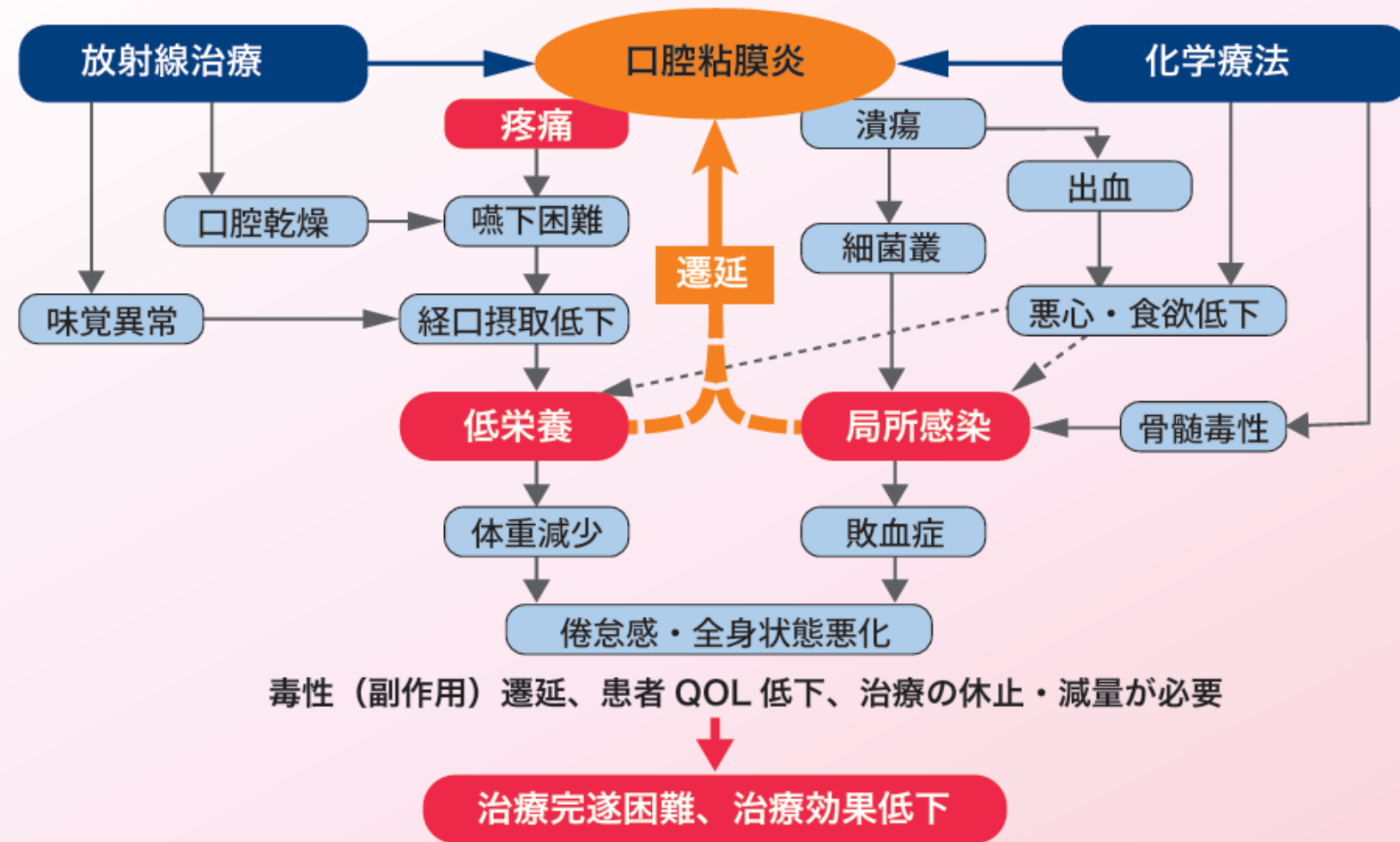
管理栄養士 濱浦 星河

本日の内容

- ・皮膚粘膜障害（口腔粘膜障害）による低栄養
- ・口腔粘膜障害への栄養アプローチ
- ・チームで取り組む栄養管理

口腔粘膜障害による低栄養

図 1. 口腔粘膜炎に対するアプローチ



田原 信, “頭頸部癌の化学放射線療法について”, 頭頸部がん化学放射線治療をサポートする口腔ケアと嚥下リハビリテーション (厚生労働省がん研究助成金がん治療による口腔内合併症の予防法及び治療法の確立に関する研究), 浅井昌大ほか編, 株式会社オーラルケア 2009, pp 7-13, より一部改変

ノーベルファーマ株式会社 https://teiaen.nobelpark.jp/document/pdf_about_01.pdf

口腔粘膜障害への栄養アプローチ

- ・エネルギー・たんぱく質の十分な摂取
- ・ビタミン、ミネラルの補給
- ・症状別の食事の工夫
- ・経口摂取困難時は静脈栄養を検討

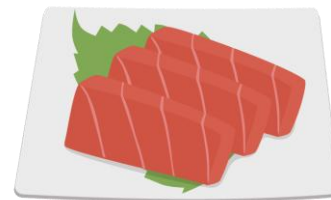
エネルギー、たんぱく質の十分な摂取

- 消化の良い食事にする
- 少量ずつ回数を分けて食べる
- 冷たく口当たりのよいものを食べる（においを抑える）



ビタミン、ミネラルの補給

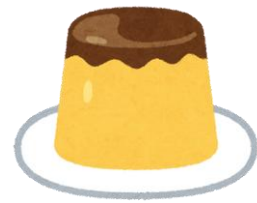
栄養素	おもな働き	多く含まれる食品
ビタミンA	目や皮膚の粘膜の健康を保つ	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎ
ビタミンB2	皮膚、髪、爪などの細胞の再生に関与	ほうれん草、レモン、レバー、カレー、卵
ビタミンB6	皮膚の抵抗力の増進	にんにく、ピーマン、バナナ、キウイ、マグロ、かつお、鮭
ビタミンC	コラーゲンの生成に必須	ブロッコリー、パプリカ、オレンジ、キウイ、いちご
亜鉛	味覚を感じる味蕾細胞の産生に必須	牡蠣、豚肉、ココア、カシューナッツ



食事の工夫 ～口内炎～



- 刺激の少ない食事にする
酸味やスパイスは控え、うす味に
極端に熱いものや冷たいもの、硬いものは避ける
- 水分が多くやわらかい、なめらかな形態にする
ゼリー、プリン、スープ、ポタージュ、あんかけ料理、マヨネーズ和え
- 栄養補助食品を利用する
ビタミン、亜鉛を含むもの

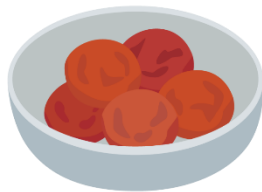


食事の工夫 ～味覚異常～

①症状に合わせて調理を工夫する

【甘味を強く感じる場合】

- ・砂糖・みりんなどの甘味調味料を控える
- ・酸味を効かせる
梅干し、酢、柑橘類などで酸味を効かせる
- ・香辛料、香味野菜でアクセントをつける
しょうが、わさび、からし、香辛料を利用

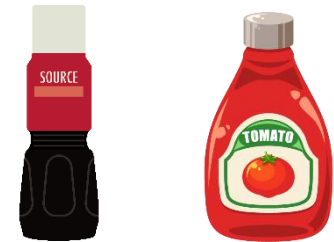


食事の工夫 ～味覚異常～

①症状に合わせて調理を工夫する

【味を感じない場合】

- ・シンプルな味付け
塩味だけや酸味だけなどシンプルな味付けに
- ・はっきりさせた味付け
だしを濃くとり、ソースやケチャップを使用
- ・温度は人肌に
味覚は体温に近い温度で最も感じやすい



食事の工夫 ～味覚異常～

①症状に合わせて調理を工夫する

【塩味・醤油味を苦く感じる場合】

- ・塩分を控え、だしを効かせる
- ・香り、刺激を加える
香辛料(カレー粉、こしょう、七味唐辛子など)や
香味野菜(玉ねぎ、ねぎ、しょうが、わさびなど)を利用する
- ・酢やゆずなどの柑橘類や甘味を取り入れる



※醤油は苦みを感じる事が多く、和食より洋食の方が食べやすいことがあります

何を食べても苦く感じる場合は・・・

だしを効かせたスープやとろみがついた料理にする

甘酸っぱいあめやキャラメルを食べると口の中の苦みが和らぐことがあります



食事の工夫 ～味覚異常～

②亜鉛の多い食材を取り入れる

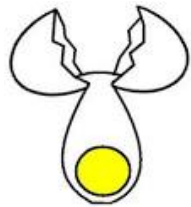
味蕾の再生に必要な亜鉛を含む食材を摂取しましょう

亜鉛を多く含む食べ物

玄米



卵



カシューナッツ



チーズ



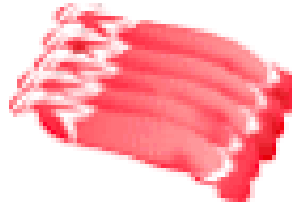
牡蠣



そば



赤身肉



ココア

あんこ

きなこ



こんなときは・・・

管理栄養士に相談してください

- ・ 病院食を全然食べていない
- ・ 持ち込み食ばかりでバランスは大丈夫・・・??
- ・ 口からも食べていないし点滴も入っていないけど、栄養は足りているの？



管理栄養士の役割

- ・ 必要栄養量、摂取量の評価
- ・ 嗜好やアレルギーの聴取
- ・ 症状に合わせた食事内容や形態の提案
- ・ 栄養補助食品の提案
- ・ 食育、栄養食事指導

NST(栄養サポートチーム)の役割

- ・ 医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士が週1回カンファレンス、回診を実施
- ・ 摂取栄養量の評価、必要栄養量の検討、栄養投与ルートの検討
経静脈栄養も含めた栄養メニューの提案

チームで取り組む栄養管理

- ★ 患者さんの一番近くでケアしている看護師さんをはじめ、多職種みなさまからの情報がとても大切だと感じています。
- ★ 本人や家族が話していたこと、普段の食の好みなど、ささいなことでも共有してもらえると有難いです。