

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和3年9月17日  
《第93号》



特殊歯科口腔外科  
医長 柴田 哲伸

## 口腔がんと食事の関係

口腔がんは、この数年、芸能人の舌がんのニュースなどで取り上げられる機会が多く、すっかり名が知れるようになりました。元来は希少がんといわれ、すべてのがんのうちの1%程度の頻度と言われている珍しいがんです。

口腔がんの治療は手術が主体です。がんの大きさによって手術の内容は変わってきます。初期のものであれば局所的な切除だけで済みますが、進行したものは、例えば舌をほとんど取ってしまったり、頸部のリンパ節の手術を行ったりと広範囲の組織を切除します。さらには手術で切除して欠損してしまった組織を補うために体の別の組織を移植するような再建手術も必要になってきます。

口なものですから、食べる、しゃべるなどの機能が関係してきます。栄養科だよりですので、ここでは術後の食事、嚥下障害にまつわる話をしたいと思います。

舌がんの治療後の患者さんの食事形態についてこんな報告があります。手術で舌根（舌の付け根）の半分以上を温存できた患者さんは、治療後も常食や柔らかくした固形物を摂取できるという割合は86%で、経口摂取ができなくなり経管栄養のみになる割合は0%でした。一方、舌根を半分以上切除した患者さんの食事については、固形物が食べられる方が44%、飲み込みができなくなってしまっ、て、永久的に経管栄養のみになってしまう方が33%でした。舌根を半分以上切除するのは一般にがんが進行した状態に相当しますが、広範囲の切除を行った患者さんの、じつに1/3が治療後に口から食事をとれなくなり、胃瘻が必要になってしまうということです。

がん治療で早期発見早期治療がよいのは誰でも知っています。しかし早期に治療が開始できるということは、生存率が高くなるだけでなく、治療後の生活の質も大きく変わってきます。こと口腔がんにおいては、食事の質が大きく変わってきます。食事が口からとれなくなったり、流動食しか食べられなくなってしまうことは、栄養状態の維持も困難ですし、何より食べる楽しみを失うこととなります。早期がんではほぼ元通りの食事がとれますが、進行がんではたとえ助かったとしても治療後に元通りの食生活ができなくなってしまうことが多くあるのです。

幸い、口腔がんは早期で発見されることがほとんどです。病院に行って内視鏡で覗かなくても、自分で洗面所の鏡の前で口を開ければ見えるからです。異常があればぜひ口腔外科の予約を取ってください。

### 私の大好物

外来師長 牧野 由香里

それは『辛い物』です。何を食べるにもとにかく辛い物に惹かれます。一年中、いつでもどこでも辛い物が食べたい！しかし今はコロナ禍で外出・外食も以前より難しくなり辛い物を食べに出かける機会が減ってしまいました。そこ

で、最近私が作る家カレーにはタイ産の赤唐辛子を加えて辛さを染しんでいます。その赤唐辛子をミキサーで粉々にして野菜や肉と煮込む。家カレーが一瞬にしてどこか外国のカレーになります。考えるだけでウキウキな気分になります。さて、今晚のメニューはまた激辛カレーにしようかな（笑）

## 卑弥呼の歯がい〜ぜ

噛むことには様々な効用があります。「ひみこのはがい〜ぜ」はその効用を示す標語です。いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音をはっきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気を防ぐ
- ⑥ ガンの予防
- ⑦ 胃腸の働きを促進
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球

よく噛んで食べるために…

- ① 噛み応えのある食べ物をとりいれよう  
「かたいもの」「食物繊維が多いもの」などは噛み応えがあり自然に噛む回数が増えます。
- ② 調理法を工夫しよう  
同じ食品でも細かく切ってあるものよりも大きく切っていないもの、また繊維を断って切ったものとそうでないものでは噛む回数が変わってきます。また加熱の有無、加熱方法によっても変わってきます。
- ③ 1食の組み合わせを工夫しよう  
噛む回数が少ないと言われている食品や調理も工夫すれば噛む回数を増やすことが可能です。(ハンバーグ→れんこんやごぼうを入れて噛み応えアップ! など)

よく噛んで美味しく味わって食べることにより、食事の満足感が得られます。健康のためにも噛む回数を増やすよう工夫しましょう。またしっかり噛んで食べられるよう歯科検診や治療も大切ですね。

管理栄養士 高橋 真由美

フルーツカットリングをご存知ですか?  
ぶどうやブルーベリーをジグザグにカットして花のようにしたり、プラムを薄くスライスしたもので薔薇を作ったり、バナナでイルカを作ったりします。思ったより簡単に出来て見た目がとてもキレイです。

### 栄養科からこんにちは

調理師 吉池 絵美

したフルーツを入れると少し華やかになっていいですよ♪とお話されていましたが、実際にやってみて本当にそう感じました。

栄養科では一昨年まで月に3回、病棟ランチバイキングを行っていましたが。今はコロナ禍のためできませんが、また再開できるように努めます。是非ランチバイキングに生かし、患者様に目でも食事を楽しんで頂きたいと思えます。

## 季節の料理

### 簡単！和風ピリ辛チキン

○材料(2人分)

《鶏肉のからあげ》

- ・鶏肉 …………… 1枚(150~200g)
- ・小麦粉 …………… 大さじ1
- ・油 …………… 大さじ2

《和風ピリ辛だれ》

- A {
- ・ケチャップ …………… 大さじ1
  - ・ウスターソース …………… 小さじ1
  - ・はちみつ …………… 小さじ1
  - ・おろしにんにく …………… 少々
  - ・水 …………… 大さじ1
  - ・りんご酢(または穀物酢) 小さじ1
  - ・練り辛子 …………… 少々

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、小麦粉をつけて揚げ焼きにする。
  - ② 和風ピリ辛だれを作る。材料Aと水を合わせてひと煮立ちさせ、火を止める。
  - ③ ②にりんご酢と練り辛子を加えてよく混ぜる。
  - ④ ①の鶏肉にからめて出来あがり。
- ※辛子やにんにくを控えめにするとお子様むけになります。



[調理師 矢野 高志]

～編集後記～

きのこやごぼうなどの秋の食材で、噛み応えのある献立を！と意気込みつつも、さつまいもや栗などのホクホク食感も捨てがたく…。実りの秋はおいしいものでいっぱいですね。

栄養科