



からだのとしょかん通信

胃切除後の食事の注意 2013年7月号

蒸し暑い日が続いていますね。
除湿機やエアコンで調整し、熱中症にはご注意ください。

今号は、「**胃切除後、早期の食事の注意点**」について、
栄養課 久志田課長からのミニレクチャーです。

胃切除の後遺症は再建方法（消化管のつなぎ方）の違いにより、個人差があります。
また早期に出やすい後遺症、術後時間がたってから出やすい後遺症があります。
今回は早期後遺症と食事対応についてのお話です。

●「やせ」と「ダンピング症候群」

「やせ」は、術後に食物が入りにくくなり、腸の消化吸収が不十分となることで体重が減少します。大切なことは“筋肉と骨量の減少状態”すなわち“病的なやせ”の防止です。「ダンピング症候群」は食事が胃にとどまらず、未消化で急速に腸に落下（ダンピング）して起こる苦しい症状。早期ダンピング症候群（食事直後）と後期ダンピング症候群（食事2～3時間後）があります。術後後遺症の多くはこのダンピング症候群が原因です。

*** [対策] ***

- ①よく噛み、少量頻回食。失った胃の働きを補い、小腸の負担を軽くする。1日の食事を5～6回に分けて少量ずつ食べ、小腸に効率良く消化吸収させ、食後高血糖を防ぐ。
- ②炭水化物の割合を控える。ご飯・麺類・パン類・菓子類の割合を控え、魚・肉・卵などの蛋白質や適量の脂肪を取り入れた食事内容とする。
- ③食事時の水分摂取はほどほどにする。
- ④消化剤を適正に使用する。
- ⑤半消化態栄養剤を利用する。
- ⑥適度な運動で筋肉を太らせる。などとなっています。

●腸閉塞

手術による小腸の癒着、食物の腸管のつまり、腸管の折れ曲がりなどが原因で腸閉塞をおこすことがあります。

*** [対策] ***

- ① 早食いをしない、十分に咀嚼する。
- ② 少量頻回食とする。
- ③ 繊維の多い食材、腸内で団子状になりやすい食品は控える。
- ④ 適度な運動をする。
- ⑤ 規則的な生活と排便習慣に努める。

食欲が出てくる術後3か月経過した頃、食べ方の注意不足が原因で上記症状が強く表れる場合もあるようです。術後は後遺症の知識を正しく持って、適切な日常生活に努め、定期受診が重要です。



***** ◆「緩和ケア」のお話 看護師の立場から *****



「緩和ケア」は、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛を和らげるための医療です。今は、がん患者さんの「療養生活の質」は「がんを治す」ことと同じように大切と考えられるようになってきています。

がん患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。患者さんを「がんの患者さん」と病気の側面からとらえるのではなく、「その人らしさ」を大切にし、身体的・精神的・社会的・スピリチュアル（霊的）な苦痛について、つらさを和らげる医療やケアを積極的に行う必要があります。患者さんと家族の社会生活を含めて支えることを早い時期から取り入れることで、患者さんと家族の療養生活の質をよりよいものにしていくことができます。

当院には緩和ケア科外来、緩和ケアチームがあります。入院中、外来通院中、主治医にお声かけいただければ、スタッフをご紹介します。患者さんと家族が自分らしく過ごせるように、医学的な側面に限らず、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。

緩和ケア科外来 看護師 丸山 美香

手術看護認定看護師をご紹介します

東4病棟 穴沢角弥
です。
どうぞよろしく
お願いします



手術看護は患者さんが安全かつ安楽に手術を受け、最良の状態での回復過程を迎えられるよう援助することです。また患者さんの不安な気持ちに寄り添うことも重要な任務です。

手術前後に患者さんの病室を訪れますので、その際にはお気軽にご相談ください。

からだのとしょかんにある胃術後対策・食事の本

番号	分類	内容	書名	著者	出版年	出版社	価格
1357	W1	胃	胃を切った仲間たち 一胃切者が語る後遺症とその克服法	升田和比古編	2012	桐書房	1,800
1190	W1320	胃がん	やさしい胃がん外来化学療法での自己管理	瀧内比呂也編	2008	医薬ジャーナル社	1,800
1364	W1	胃がん	インフォームドコンセントのための図説シリーズ 胃がん 改訂版	笹子三津留編	2012	医薬ジャーナル社	5,040
1261	WB400	レシピ	胃手術後の人の朝昼夕献立カレンダー	女子栄養大学出版部	2003	女子栄養大学出版部	2,800
1260	WB400	レシピ	胃・腸を切った人のおいしい特効メニュー	吉田美香	2008	主婦の友社	1,300
1329	W1	レシピ	胃手術後の100日レシピ：退院後の食事プラン(100日レシピシリーズ)	加藤チエ栄養指導・レシピ作成； 齊藤君江料理作成	2011	女子栄養大学出版部	1,800
1374	WB	レシピ	がん患者さんを支える 食と栄養トータルケア がん患者さんのためのレシピと工夫	食と栄養トータル ケアプロジェクト チーム	2013	千葉県がんセンター	-