

胃を切った後の食事と生活

胃を切った後の「お腹の適応力」(胃が小さいこと、ないこと、を補い慣れる力)には個人差があります。術後早い時期から「お腹の適応力」がすぐれている人もいますが、中にはその回復にかなり時間のかかる人もいます。多くの場合、術後3か月から1年くらい経つとだんだんと食事の量も増えお腹の症状が現れにくくなります。これにはお腹のはたらきが回復することと、お腹に負担をかけない食べ方のコツを習得することが関係しています。

快適に過ごすための食事の5か条

その1 よくかんで、1回の食事量は少なめに食べましょう

- 良くかむことで唾液が分泌され、消化されやすくなります
- 食事量を少なめにし、必要な栄養量は、補食(回数)で補いましょう

その2 主食(ご飯やパン)、主菜(肉、魚、卵、豆腐などのおかず)副菜(野菜類)をそろえましょう

- 主菜に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉など体をつくる重要な栄養素です
- 食欲がないときは無理せず休養をとり、食べたいものを食べましょう

その3 水分は食間にこまめに摂りましょう

- ダンピング予防のために食事時の水分は少なめにし、食間に水分を補給しましょう
- つかえのあるときは、食前に水分を少量摂りましょう

その4 生活リズムを整えましょう

- 食事、適度な運動、睡眠で生活のリズムを整えましょう
- 食後は背中を起こしてゆっくり休み、寝る直前は食べないようにしましょう

その5 体重は、栄養状態を把握するバロメーターです

- 急激な体重減少は、必要な栄養が摂れていないことも考えられます
- あまり神経質にならないことも大切です

生活・仕事



- 適度な運動は、体調を整える上でも必要です。
- 無理をし過ぎない、がんばり過ぎない(とくに術後1年間、体力に自信がつくまでは)。つらいときはペースダウン、または思い切って休む。周囲に伝え理解と協力を求めましょう。
- 生活の中(掃除、買い物など)で体を動かしましょう。お腹を切っていますので、重いものを持つのは、術後3か月程度たってからがよいでしょう。
- 事務などの軽作業は比較的早期に復帰できますが、体力を必要とする仕事は術後3か月以降がよいでしょう。
- 自信がなければ、最初は半日勤務から始め、通勤者は時差通勤するとよいでしょう。

よくある症状と対応

逆流・胸やけ・
呑酸

- ✓ 予防法: 一度に食べすぎず、分けて食べましょう。食後1-2時間くらい上半身を起こしてすぐに横にならないようにしましょう。
- ✓ 対応: 症状が出たときは、常温の水やお茶などを適量飲みましょう。

おなら・腹鳴
膨満感・げっぷ

- ✓ 予防法: よくかんでゆっくり食べましょう。食べすぎ・飲み過ぎに注意しましょう。刺激や脂肪の多い食品を摂りすぎないようにしましょう。乳酸菌やビフィズス菌の入ったヨーグルト、オリゴ糖を摂ることが効果的なこともあります。

腹痛

- ✓ 予防法: よくかんでゆっくり少しずつ食べましょう。アルコールは控えましょう。腹巻などでお腹を温めるようにしましょう。

下痢

- ✓ 予防法: 原因となる食物や飲料を避け、消化のよいものを摂りましょう。乳酸菌やビフィズス菌の入ったヨーグルト、オリゴ糖を摂ることが効果的なこともあります。

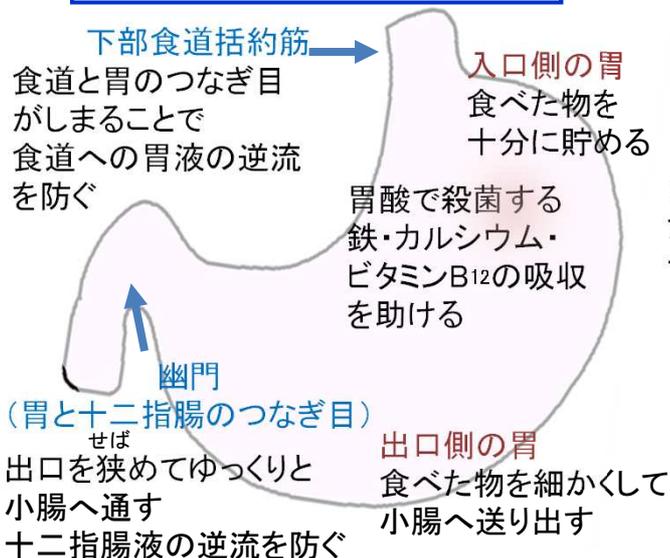
便秘

- ✓ 予防法: 水分量を十分に摂る、やわらかい食物繊維をよくかんで摂るなどしましょう。適度な運動をしましょう。食事時間を規則正しくしましょう。排便の習慣づけをしましょう。(便意を我慢せずトイレに行く習慣をつけましょう)

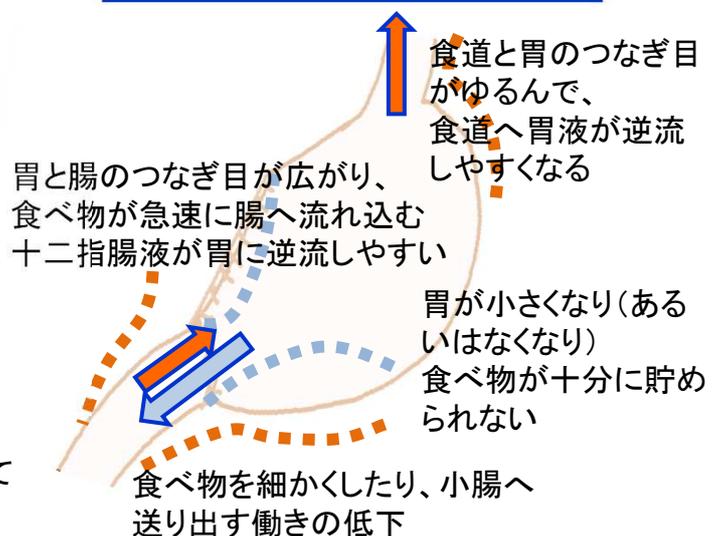
小胃症状
つかえ感
もたれ感

- ✓ 予防法: 1回の食事量を減らし、食事の回数を増やしましょう。時間をかけてゆっくりと、よくかんで食べましょう。

胃のはたらき



胃を切ると



早期 ダンピング

- 食直後から30分くらいに症状がみられる全身症状(眠け・だるさ・冷汗・どうき・全身熱感・めまい・胸苦しさ・脱力・頭痛・頭重・しびれ・失神・顔の紅潮または蒼白)、腹部症状(腹部膨満・腹鳴・腹部不快・下痢・腹痛・はきけ・嘔吐)など
- ✓ 症状: 頭痛・頭重・しびれ・失神・顔の紅潮または蒼白)、腹部症状(腹部膨満・腹鳴・腹部不快・下痢・腹痛・はきけ・嘔吐)など
- ✓ 原因: 食べたものが急速に小腸内へ流れ込むことにより、身体のバランスを崩すために起こります。
- ✓ 予防法: 1回の食事量を減らし、回数を増やすようにします。よくかんでゆっくり(20-30分以上)時間をかけて食べるようにしましょう。
- ✓ 対応: 頭を高くして横になって休みましょう。

後期 ダンピング

- 食後2-3時間くらいに見られる低血糖症状(空腹感・だるさ・冷汗・無気力・どうき・脱力・めまい・手指のふるえ・呼吸速拍・頭痛・失神)など
- ✓ 症状: 食後2-3時間くらいに見られる低血糖症状(空腹感・だるさ・冷汗・無気力・どうき・脱力・めまい・手指のふるえ・呼吸速拍・頭痛・失神)など
- ✓ 原因: 食べたものが急速に小腸内に流れ込むことで、摂取した糖質が急速に吸収されて一過性の高血糖を生じます。その後、インスリンが過剰分泌されてしまうことで、低血糖状態になります。
- ✓ 予防法: 予兆がある場合には早めに甘いもの(アメ・ジュース・角砂糖など)を摂りましょう。外出の時にはアメなどを持ち歩くようにしましょう。しばしば起きる場合には、食後2時間くらいに糖質を多く含む補食を摂るようにしましょう。
- ✓ 対応: 甘いものを摂りましょう。頭を高くして横になって休みましょう。

やせについて

- 体重が減少しても日常生活にさほど支障がなければ、あまり気にすることはありません。
- 1日3回の基本的な食事のほかに、1回200-300kcalくらいの補食を2-3度摂るのが有効です。

- 著しい体力低下や通常の活動がしにくくなる。
- 食事量が術前の半分以下しか摂れない。
- 補食を摂っても栄養の不足を感じる。

このような時は、栄養量の確認や栄養補助食品について、医療者に相談しましょう。

胃を切った後の
体重減少について



病院を受診する
ポイント



注意して食べたい食品・料理

- ✓決して食べてはいけないものではありません。食べて調子が悪くなるもの、手術直後や体調が悪いときは気をつけましょう。
- ✓いきなり一人前を食べるのではなく、体調を見ながら少しずつ量を増やしてゆきましょう。

主食	玄米、麺類、もち ■ 麺類は喉ごしがよく、噛まずに飲み込んでしまいがちです。柔らかく調理し、よくかんで食べるようにしましょう。	
副食	肉	バラ肉、ロース肉、ベーコン、ウインナー
	魚	うなぎ、いか、たこ、貝類、練り製品
	豆	大豆、ピーナッツ
	野菜など	繊維の多い野菜(ごぼう・セロリ・もやし・山菜・たけのこ・レンコン)
		野菜の茎・皮・種など、トウモロコシ きのこ類・海草類、こんにやく、干し芋、漬物
果物	柑橘類の薄皮、ドライフルーツ	
刺激物	カレー粉、わさび、辛子、唐辛子	
嗜好品	■ ビールやコーラなどの炭酸飲料は、お腹が張るために食事量が減ってしまう事があるので、そのような症状が出る人はひかえましょう。 ■ アルコールの開始時期や量は、医師に確認をしましょう。胃を切ると早く吸収されるため酔いやすくなります。量を少な目にして、少しずつ時間をかけて飲みましょう。	
調理法	■ 炒める・揚げるなどの調理法は油を多く使いますので、摂り過ぎないようにしましょう。	

おわりに



- 気をつけることは良いのですが、心配しすぎなのはよくありません。あれもこれも制限して、楽しみを減らしてしまうことのないよう気をつけましょう。
- 疑問や心配について気軽に相談できるドクターや医療スタッフを身近に持つことも大切です。