栄養管理 CARE

手術後すみやかに普段の生活に戻るための胃がん患者さんへのアドバイス

埼玉県立がんセンター
消化器外科 科長兼部長
川島 吉之 先生

埼玉県立がんセンター
栄養部
森實 亜貴子 先生

胃がんの治療とは

胃がんは、食べ物と接する胃の壁のいちばん内側にある粘膜内の細胞が、何らかの原因でがん化し、無秩序に増殖を繰り返します。早くから不快感や胸やけのような症状を訴える方もいますが、まったく症状がでない場合もあります。がんが進行するに従い、がん細胞は胃の壁に潜り込み、外側にある漿膜（しょうまく）や近くにある大腸などの臓器にも広がることがあります。

胃がんでは、「内視鏡治療」「外科治療」「薬物療法」を病期に応じて選択し、治療を行います。

内視鏡治療

早期胃がんで、リンパ節への転移がない場合は、お腹を切らずに内視鏡を使ってがんを内側から粘膜ごと取り除くことがあります。この場合、胃はまるまる残ります。

外科治療

お腹にカメラを入れる腹腔鏡手術と開腹手術があります。がんの大きさによって、胃をすべて摘出する場合と2/3切除する場合があります。

薬物療法（抗がん剤治療）

手術では取り除けない小さながんを消滅させて再発を予防するために手術後に行う薬物療法と、再発した場合や進行したがんで、手術ではがんを取りきれない場合にがんの増殖を抑える薬物療法があります。抗がん剤の副作用は個人差があるので、効果と副作用を確認しながら治療を進めます。

日常生活の注意点

手術を受ける前

食事は普段と同じもので大丈夫です。手術後は、胃での消化の役割を口でサポートしますので、食べるときはよく噛むようにしましょう。よく噛んで食べることを手術前から行い、習慣づけます。

口腔が原因となる感染を防ぐために、口腔ケアを行いましょう。誤嚥性肺炎や口内炎の予防にも繋がります。

手術後

手術後は、「ダンピング症候群」「逆流性食道炎」「下痢」「腸閉塞」などに気をつけましょう。

ダンピング症候群

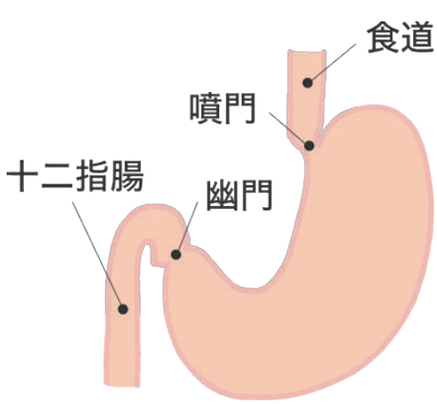
胃の切除後、速いスピードで食べ物が通過し一度に腸に送られてしまうことで起こるさまざまな症状のことです。食後早期に起こるものと晩期に起こるものがあります。

早期ダンピング症候群・・・食事の途中、食後すぐに起こります。頭痛や動悸、腹痛などの症状がみられます。ゆっくり食べるようにしましょう。

晩期ダンピング症候群・・・食後2時間くらいたってから起こります。低血糖の症状（手が震える、イライラする、めまいがする、身体がふわふわするなど）がみられます。血糖値が下がることにより起こるので、糖分を少しとると良いでしょう。

逆流性食道炎

胃の全摘出や、胃の入り口部分を切除（噴門側胃切除）したときに起こりやすくなります。手術後、だんだん食事のスピードが早くなったり、食べる量が多くなりすぎると、胃の入り口から食道へ食べ物や胃酸が逆流して起こります。ゆっくり少量ずつ、よく噛んで食べましょう。



下痢

胃を切除すると胃酸の量や消化能力が下がり、下痢傾向になります。ゆっくり少量ずつ食べるようにしましょう。揚げ物など油を多く使用している料理をたくさん食べると下痢を起こしやすくなります。下痢が続いている場合は、控えることをおすすめします。

腸閉塞

手術後、お腹の中で腸があちこちにくっつく（癒着〈ゆちゃく〉する）ことがあります。食べ物の流れが閉ざされてしまい、吐き気やおう吐、便が出ない、腹痛などの症状がみられます。噛み砕きにくい食材や繊維質が多い食材は控えて予防しましょう。