

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

Q&A



あまり食べる食材の
種類にこだわらず、
栄養を摂ることを考えて
欲しいですね。

はい。そしてよく噛むこと
が大事だと思います。



Q 手術後、どれくらいで食事がとれるようになりますか？

A 当センターでは、術後1日目に水分から始めます。3日目に三分粥、6日目に全粥の方もいらっしゃいます。傷の治り具合は個人差がありますし、食事は施設によって異なります。

Q 食事で気をつけることはありますか？

A 胃を全摘出した場合、1日5回食事をとるなどと言われますが、あまり回数にこだわらず、1日の量を小分けして食べることをおすすめします。

よく噛みながら少量ずつ食べましょう。そうすると食べるスピードがゆっくりになりますので、ダンピング症候群や逆流性食道炎の予防にも繋がります。

ラーメンやうどんなどの麺類はよく噛まずに食べてしまう方が多いので、噛んで食べるようにします。七味も少しかける程度でしたら問題ないでしょう。

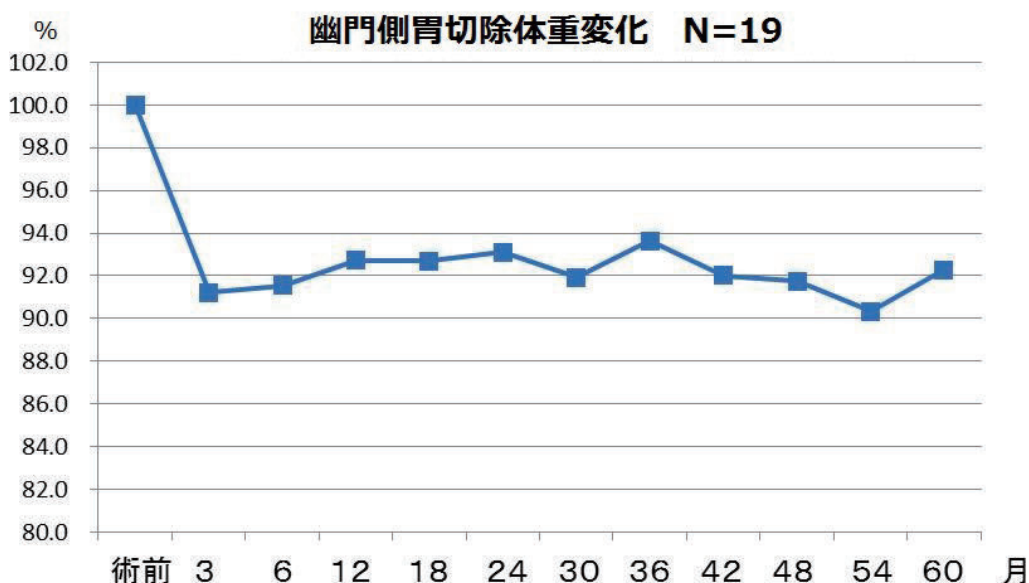
お刺身などの生ものも、新鮮なものを選んでいただくようお願いしています。わさびやからしは口の中で揮発するので、使用しても大丈夫です。

コーヒーも問題ありません。

腸閉塞の予防のためにごぼうやえのき、たけのこ、貝類など噛み砕きにくいものは避けます。また、こまめに水分をとるようにしましょう。

Q 体重がかなり減ってしまいました・・・

A 術後3ヶ月は体重が減り、1年間は増えないと言われています。今の体重と理想体重がどれくらい離れているのかにもよりますが、体重減少により体調不良を訴える場合や、逆流性食道炎などにより食事をとることができず体重が減少した場合は、気をつけなければなりません。一つの目安として、手術前の体重から10～15%以上減少し、体調が良くない方は、医療従事者に相談してください。



埼玉県立がんセンター 消化器外科 川島吉之先生よりご提供

体重がどれくらい減るか、またいつから増えるのかは個人差があります。

Q 糖尿病になったのかも！？血糖値が気になります・・・

A 糖尿病を心配される方は多いです。胃を切除すると、食べ物が小腸に到達する時間が早くなるため、食後急激に血糖値が上昇します。これにより食後1時間くらいは尿糖が出るがありますが、これは糖尿病とは異なります。グリコヘモグロビン値を計測することで、糖尿病かどうか確認することができます。

糖尿病を気にして野菜から先に食べていると野菜だけでお腹がいっぱいになってしまい、必要な栄養をとることができません。最初は手術前のようにたくさん食事がとれないと思いますので、主食やたんぱく源（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を中心に食べてください。少ない量でも数回に分けて食べて、1日のトータルの食事量が少しずつ増えるといいですね。

Q 下痢が続いています・・・

A 胃がんの手術を受けた方で、食事をとれず下痢しているという方は多いです。下痢の症状がある時は、食事を消化の良いものに変え、間食に栄養補助食品などを使ったりしながら、栄養補給することをおすすめします。

1日に決まった時間に数回繰り返し排便のある方で、1回目は通常の便、2回目、3回目は下痢になる場合は、病気ではなく消化できなかったものが下痢となって排泄される不消化便なので問題ありません。

Q 便秘の時はどうしたら良いのでしょうか？

A まずは、水分をとりましょう。食事のときに一緒にとると満腹になり食事がとれなくなってしまうので、食事以外の時間にこまめに水分をとることをおすすめします。

わかめなどの海藻、きのこ類、皮つきのりんご、こんにゃく、しらたきなど繊維質で腸に留まりやすいものは、腸閉塞の予防のために便秘の時は少し控える方が良いでしょう。便秘でないときは、食べても問題ありません。



Q 食欲がなくて食べられません

A ご家族と一緒に暮らしている方は、ご家族の食事の時間に一緒にテーブルにつき、少ずつまんだりしてみてください。食事の時間を決め、時間が来たから食べるとしても良いでしょう。エネルギーをとることが大事なので、自分の好きなものがあれば好きなものから食べることです。



Q 以前と味覚が変わってしまいました

A 抗がん剤治療を受けている方だけでなく、手術をした方でも味覚が変化し食べたいものが変わることがあります。食事を「砂を噛んでいるようだ」と表現する方もいます。味覚の変化では、亜鉛を補充する方法もあるので、医療従事者にご相談ください。

ご自身に合った味を見つけることができると食事がとりやすくなるかもしれません。

Q お酒は飲んでも大丈夫ですか？

A アルコールは胃で吸収されるので、胃を切除するとお酒がより飲めるようになってしまう方がいます。毎日飲まれる方は今までよりも飲みすぎてしまうことも多く、肝臓には悪いので、ほどほどにしましょう。また、休肝日を設けましょう。