

胃の手術を受けられた患者様へ



手術後 4 日目以降、食事を再開します。退院までの間の食事のとり方のポイントをお伝えします。

○手術後の食事について○

手術後4 日目 ～ 流動食(重湯、スープ、ジュースなど)

手術後6 日目 ～ 5分粥食(5分粥のほかに魚や豆腐などのたんぱく質を含む食品が登場)

※食事の開始や食種が変更になる日数は目安です。

○食事のときの大事なポイント○

よく噛んで食べましょう

〈なぜよく噛むといいの?〉

- ・ 食べ物が細くなる
- ・ 唾液が出て、唾液に含まれる酵素が消化を助ける
- ・ 唾液と混ぜて消化管内の食べ物の動きがスムーズになる
- ・ よく味わって食べることができる



〈手術をすると…〉

手術によって消化管が細くなったり折れ曲がったりすることが多く、このような状態で食べ物の大きな塊を飲み込んでしまうと詰まりやすくなってしまいます。

流動食の時でも、流し込むのではなくよく噛んで食べるか、休憩をとりながら食べましょう。

ご自分に合った食べる量を見つけましょう



※入院中に食べる量は医師の指示に従い、まずは**半分まで**にしてください。

同じ胃の手術を受けられた方でも、一度に食べられる量は人によって違います。少なめに食べて徐々に量を増やしましょう。

食べれる量が増えず、体重が減っても元の体重に戻そうと無理に食べるのではなく、腹八分目で美味しく食べることが大切です。

ゆっくり食べましょう(目安は、20～30分です)

〈なぜゆっくり食べるといいの?〉

- ・満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことができる
- ・ダンピング症状がおこりにくくなる



☆ダンピング症状とは?

- ・食後すぐから20分くらいして起こります。

食べ物が急に消化器に流れ込むことによって起こる、腹痛・めまい・動悸・冷や汗不安感・手足の力が抜けるなどの症状。

→慌てず食べるのをすぐにやめて休んで下さい。

- ・食後2～3時間くらいで起こります。

糖質の吸収によって急に血糖値が高くなると、血糖値を下げようとする反応が過剰に起こり、動悸・冷や汗・吐き気・嘔吐などの症状。

→医療スタッフに相談してください。

頻回に起こる場合には栄養食事指導で食事の見直しを行うことができます。

〈ゆっくり食べるには〉

- ・1口30回噛んでみる
- ・1口食べたら箸をおく

ご自分に一番合った方法を考えてみましょう

食べた後は楽な姿勢をとりましょう

食べてすぐ横になると、食べ物が逆流する原因になってしまいます。食べた後は、少しベッドを起こして背筋を伸ばして座るか、軽く散歩をして小さくなった胃に入った食べ物が流れやすい状態にしましょう。

☆手術の方法により、すべての方に当てはまるわけではありません。

主治医と相談し快適な方法を見つけましょう。

水分を適切にとりましょう



水分は生きていくうえで必要不可欠です。しっかり水分をとるようにしましょう。ただし、**食事を水分で流し込むのはやめましょう。**ダンピング症状が起こりやすくなります。食事と一緒に水分をとると、胃の中が水でいっぱいになり、食べ物が入る空間が小さくなってしまいます。食事の時には摂らずに、**食事と食事の間に摂る**ようにしましょう。

※手術後の状態は個人差が大きいので、すべてが当てはまるわけではありません。主治医と相談しましょう。