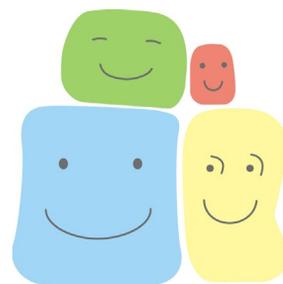


胃手術後の説明

関西医科大学附属病院
2020年度版

胃手術後の後遺症、食事の取り方、
そして手術後の生活について説明してい
ます。

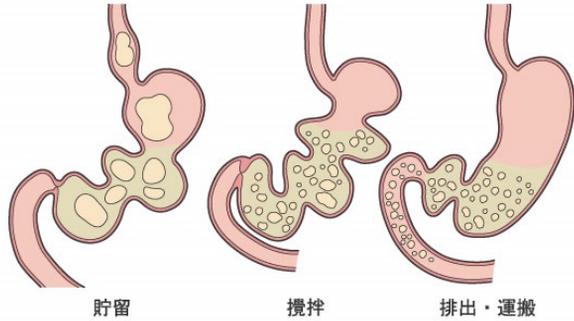
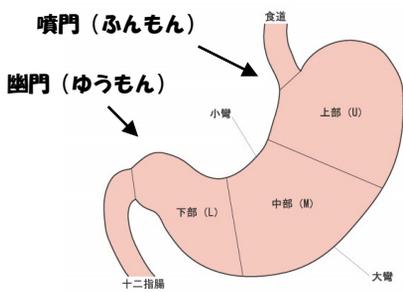


もくじ

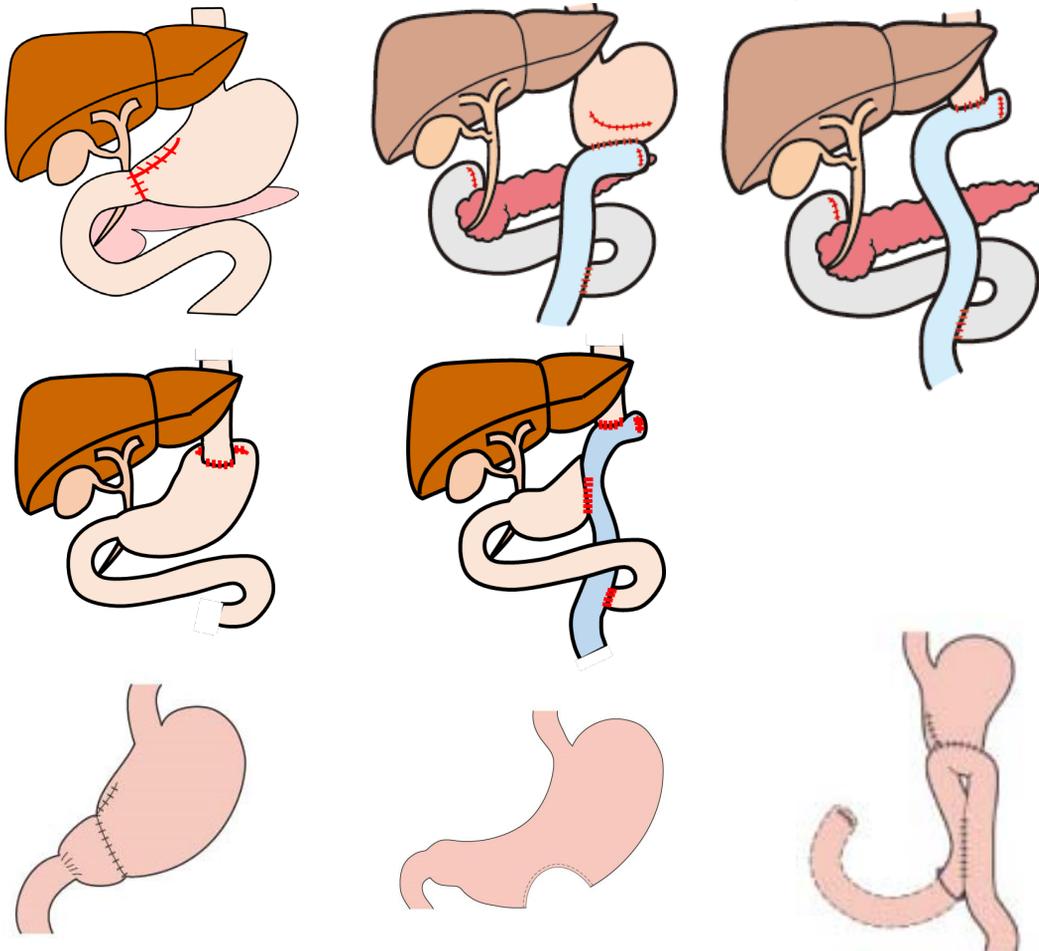
● あなたの胃はこんな感じです	3
● 胃手術後の後遺症	
● 小胃症状	4
● ダンピング症候群	5
● 逆流性食道炎、胆石症	6
● 貧血。骨粗しょう症	7
● 腸閉塞	8
● 胃術後の食事のとり方	9
● 消化の良い食品、悪い食品、量に気を付ける食品	11
● 調理方法	12
● 術後数か月注意したい食品	13
● 具体的な食事のとり方	14
● 1日の食事の目安	15
● 1日の食事例	16
● おすすめの間食	17
● たまには手抜きを	18
● 手術後の生活	19
● 手術後の検査	20
● 受けて頂きたいがん検診	21
● スマイル会の紹介	22

あなたの胃はこんな感じですよ

正常な胃とその機能



あなたが受けた手術は下の絵のどれかです。
主治医に○をしてもらって下さい



胃手術後の後遺症

しょういしょうじょう 小胃症状

胃を切除したために胃が小さくなり、あるいはなくなることにより起こってくるすべての症状を小胃症状と呼びます。食事が少ししか入らない、あるいはすぐにお腹が一杯になってしまうといった症状は最も一般的な小胃症状であり、手術を受けられたほとんどの方が経験される症状です。患者さんのなかには、残った胃が大きくなると思っておられる方がおられますが、残念ながらそのようなことはなく、少しでも早くお腹を順応させることが大切です。そのためには食事のとり方が大切です。その詳細については次項目で説明しています。



胃手術後の後遺症

ダンピング症候群^{しょうこうぐん}

胃を切除すると、いままで胃の中で消化されて少しずつゆっくりと腸に移動していた食物が、未消化のまま速く腸に流れ込む状態になります。そのためにおきる症状がダンピング症候群と呼ばれるものです。ダンピングとは「どっさと落ちる」という意味で、食物が腸にどさっと落ちる状態をあらわしています。腸に急に食物が流れ込むと、腸がびっくりして激しく収縮したり様々なホルモンを出したりします。

症状としては食後30分以内におきることが多く、冷や汗がでたり、脈が速くなったり、動悸がしたり、全身倦怠感がでたりします。また、横にならずにはいられないような気持ちになります。

食後2～3時間して起きてくるダンピング症候群もあります。これは、血液中の糖分が低くなるために起こり、頭痛がしたり、冷や汗がでたり、脈が速くなったり、めまいがしたり、時には気を失ってしまうこともあります。これは、食物が急に腸に入ったために急に血糖値が上がってしまい、これを下げようとして大量のインシュリン(血液の糖分を下げるホルモン)が出てきて、逆に糖分が下がりすぎるために起こってくるためです。このような場合には、血液中の糖分をあげるために、ジュースを飲んだり、あめ玉、砂糖、ビスケットなどを食べたりしてください。予防するには、食後2時間あたりに何かおやつを食べることが有効です。

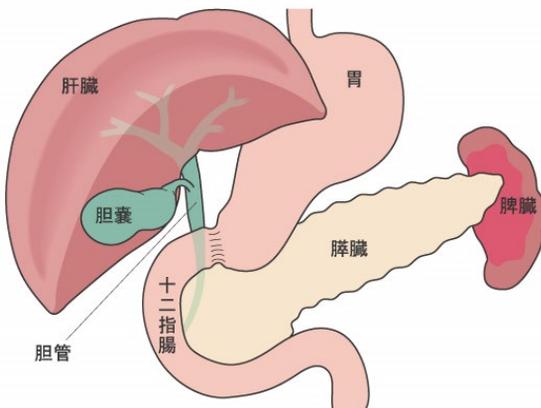


胃手術後の後遺症



逆流性食道炎

胃手術後には苦い水(腸液)や酸っぱい水(胃液)が口のほうへ上がってきたり、胸やけなどの症状がみられることがあります。これは手術によって胃の入り口(噴門)や出口(幽門)の逆流防止の機能が損なわれるために起こります。特に胃全摘や幽門側胃切除の術後に多くみられます。この場合、上半身を20度くらいに高くして寝るとよいのですが、病状に応じて粘膜保護剤、制酸剤、酵素阻害剤などの薬が効くことがあります。



胃手術後胆石症

胆嚢は肝臓でできる胆汁という黄色い液をためたり濃縮したりする袋状の臓器です。胆嚢は十二指腸につながっており、脂肪を含んだ食物が十二指腸に流れてきたときには、貯めていた胆汁を十二指腸に放出することにより消化吸収を助けます。胃の手術では胆嚢の神経を切る必要があることが多いですが、そのために胆嚢の動きが悪くなり、あとで胆嚢に炎症をおこしたり、石ができることがあります。症状が強い場合には手術が必要になることもあります。

胃手術後の後遺症



貧血

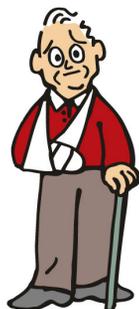
胃を切除すると貧血がおこります。その主な原因は、鉄分とビタミンB12の不足です。胃の切除により、鉄分やビタミンB12が吸収されにくくなるために起こります。

また、胃全摘後にはビタミンB12の吸収ができなくなるために、体内のビタミンB12の蓄積がなくなる手術後4～5年目以降には、ビタミンB12の注射による補充が必要です。定期的に血液検査をして、不足していれば補給する必要があります。

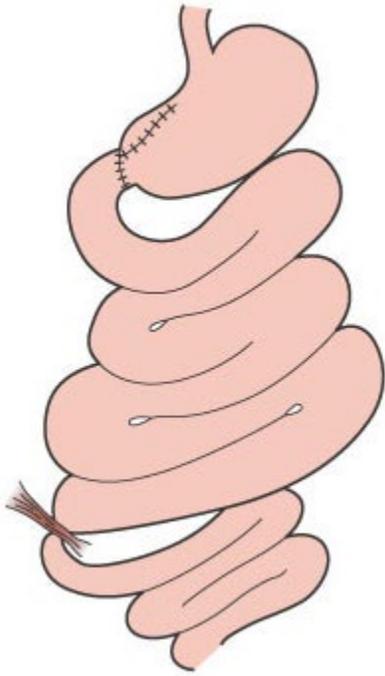


こつそしょうしょう 骨粗鬆症

胃の手術をすると、カルシウムの吸収が悪くなります。そのために骨のカルシウムが減少して骨が弱くなり、ときに骨折したりします。定期的に骨のカルシウム量(骨塩量こつえんりょう)を測定し、必要であればカルシウムや、ビタミンDの投与が望ましいとされています。普段からカルシウムの補給には十分きをつけましょう。



胃手術後の後遺症



腸閉塞ちょうへいそく

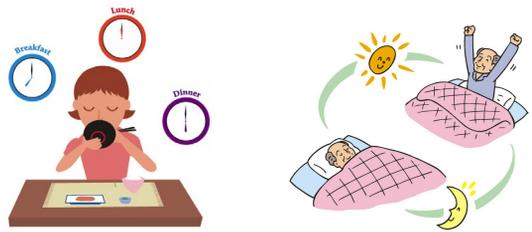
腸の流れが閉ざされて便やガスが出なくなり吐き気や嘔吐はきけおうとがでる状態です。腹痛をとまなうこともあります。手術したあとほとんどの場合、お腹の中で腸があちらこちらにくっつきます。この状態を癒着ゆちやくと呼びますが、その結果、腸がねじれたり急カーブして通りが悪くなりってしまうのが原因です。多くの場合には、食事を中止したりお鼻から腸の中にチューブをいれて腸内容を外に出すと治ります。しかしながら、ねじれがきつい場合にはなかなか治らず手術が必要となることもあります。時には、腸の血流さえも途絶え腸が壊死えししてしまうこともあります。腹痛がきつい場合や熱がある場合には必ず医師の診察を受けて下さい。



胃術後の食事のとり方

- **規則正しい食事と休息を**

1日3回規則正しく食事を取り、生活リズムを守って、十分な睡眠をとる。不規則な食事や睡眠不足が、潰瘍発生の原因になります。食後の休養・安静も大切です。



- **よくかんで、まず口を胃のかわりにする。**

よくかんでゆったり食事をしましょう。唾液に含まれている酵素である程度消化され、スムーズに消化管の中を移動できるようになります。



- **1回の食事を少なめにし、食事回数を多くする。**

胃が小さいまたは胃がないので、1回の食事量は少なめにし、食べる回数を増やしましょう。詰め込むような食べ方はよくありません。



胃術後の食事のとり方

- **アルコールは禁物！**

濃いアルコールは、胃壁の粘膜を洗い流してしまい、粘膜を直接傷つけます。潰瘍に悪い影響を与えるだけでなく、空腹時に飲むとアルコール性急性胃炎なども引き起こします。



- **食べてすぐに横にならない。**よ

くかんでゆったり食事をしましょう。唾液に含まれている酵素である程度消化され、スムーズに消化管の中を移動できるようになります。



- **水分補給も忘れずに。**

水分は大切な栄養です。食事の前に水分を摂りすぎるとお腹が一杯になり、食べ物が入らなくなる場合は、食事と食事の間にこまめに水分補給するようにしましょう。



- **寝る直前は固形物を食べない。**

お腹が空いて眠れないときは食物繊維の少ないジュースなどを利用しましょう。

全く食べてはいけない食品はありませんが、術後数か月間は消化の良い食べ物を主に選ぶようにしましょう。

消化の良い食品、悪い食品、 量に気を付ける食品

	消化の良い食品		量に気を付ける食品	消化の悪い食品
炭水化物	主食 イモ類	おかゆ、柔らかいごはん うどん、食パン、麩 じゃがいも、長芋、サトイモ	さつまいも、日本そば、もち、 ちらし寿司、 クラッカー	—
脂質	調味料	マーガリン、マヨネーズ、 バター(油脂、10g程度)	植物油、ドレッシング	揚げ物、ピーナッツ、 ベーコン
たんぱく 質	肉	鶏ささみ、鶏肉(皮無し) 牛、豚肉の赤身(煮込み)、 ヒレ肉	焼き鳥、レバー	ローストビーフ、焼き豚、 すき焼き、焼き肉、酢豚、 とんかつ、カレーライス、 春巻き、餃子
	魚	白身魚、赤身魚 はんぺん、蒸しかまぼこ、エ ビ、 ホタテ貝柱、しらす干し	アジ、サバなどの青魚	白身魚フライ、うなぎ、天 ぷら、アジの干物、 いか、たこ、さつま揚げ
	卵	卵豆腐、だし巻き卵、オムレ ツ	目玉焼き	—
	大豆	豆腐、焼き豆腐、湯葉、 高野豆腐	油揚げ、 厚揚げ(油抜きする)	がんもどき、大豆
	乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ	—	—
ビタミン ミネラル	野菜 きのこ 海藻 こんにゃく	やわらか煮た野菜 (青菜類、白菜、ブロッコリー、 大根、人参、カボチャ、キャ ベツ) 生シイタケ(少量)	生野菜、春菊、にら、 もやし 干し椎茸、エノキ、 しめじ、 生わかめ	うどん、せり、ししとう、 ごぼう、とうもろこし、 タケノコ、れんこん、セロ リ、そら豆、ワラビ、 こんにゃく、きくらげ、 ひじき、もずく
	くだもの	みかん缶、洋梨缶、もも、リ んご、バナナ、メロン、スイカ	ぶどう、みかん、 オレンジ、キウイ、 いちご	パイナップル、 干しブドウ、梨、柿、 グレープフルーツ
調味料		食塩、醤油、みそ、みりん	酢、わさび、洋からし、こ しょう (食欲増進程度・ごく少量)	カレー粉、ラー油、 チリソース

調理方法

消化に良い

消化に悪い

煮物
浸し
蒸し物

焼き物
炒め物

揚げ物など
油っこいもの



術後数か月注意したい食品

● 油脂の多い食品

食べ過ぎると下痢が生じる可能性があります。
(例:揚げ物、ベーコン、ピーナッツ、うなぎなど)



● 固いもの、繊維の多いもの

噛み切りにくい、噛まずに飲み込みがちな食品は消化しにくく、食べ過ぎると消化に負担がかかるおそれがあります。
(例:イカ、タコ、ごぼう、こんにゃく、山菜など)



● 生もの

胃酸分泌が減り、殺菌作用が低下しているため、新鮮なものを選ぶようにしましょう。
(例:魚のお刺身など)



● 熱いもの、冷たいもの、刺激が強いもの

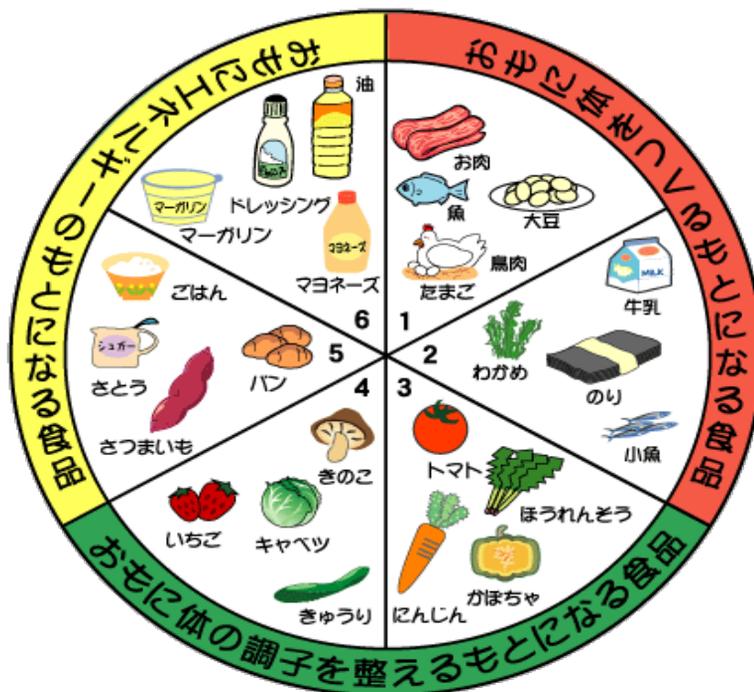
熱いもの、冷たいものは、胃を刺激するのでゆっくりと食べるように気を付けます。また、味の濃いものや刺激の強いものも胃酸の分泌を促進するので、食べ過ぎないようにします(少量の香辛料は使用可)。

(例:唐辛子、炭酸飲料、コーヒーなど)



具体的な食事のとい方

- 朝・昼・夕の食事は3食そろえて食べましょう



- あなたに必要なエネルギーは？

- 標準体重

身長(m) × 身長(m) × 22 = kg

- 必要エネルギー量

体重1kg当たり () kcal × 標準体重 kg = kcal

【身体活動量の目安】

軽い労作(デスクワーク・主婦など)	25~30kcal/kg
普通の労作(立ち仕事が多い職業)	30~35kcal/kg
重い労作(力仕事が多い職業)	35~ kcal/kg

1日の食事の目安

主食



ごはん100g



全粥200g



食パン6枚切1枚



めん2/3玉

1日3つ

主菜



魚1切れ



肉50g



卵1個



豆腐1/3丁

1日3つ以上

副菜



1日3つ以上



間食

毎食100~200kcalが目安



ビスケット3枚
80kcal



ミニあんぱん
100kcal



おにぎり
160kcal



チーズ
50kcal



ヨーグルト
80kcal



プリン
200kcal

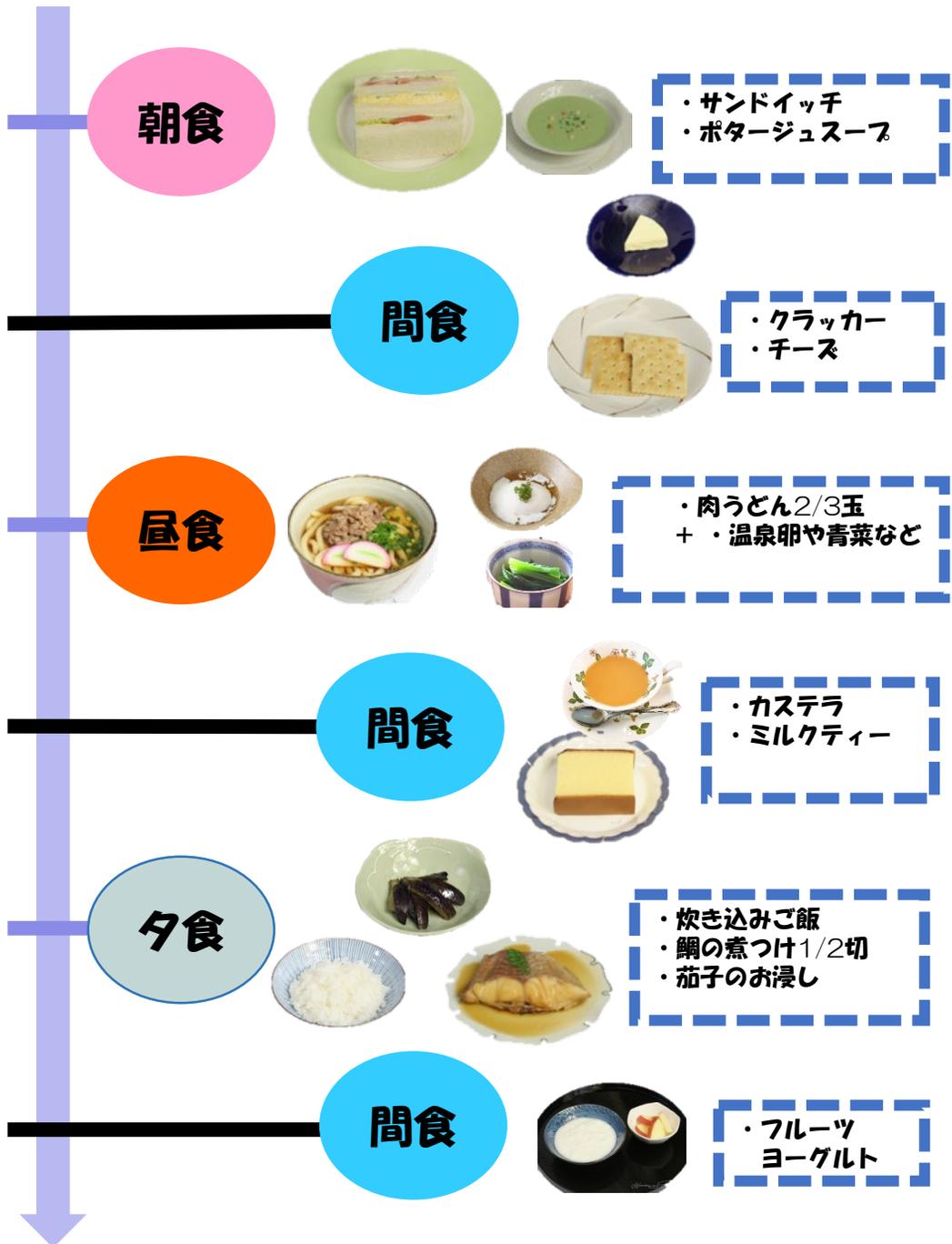


バナナ
80kcal



栄養補助食品
200kcal

1日の食事例



おすすめの間食

食品名	量の目安	カロリー	食品名	量の目安	カロリー
サンドイッチ	1切れ	160	6Pチーズ	1個	61
おにぎり	1個	160	ゼリー	1カップ	85
クリームパン	小1個	100	カップスープ	1杯	70
クラッカー	5枚	68	ミルクティー	1杯	86
ビスケット	1枚 (6g)	30	栄養補助食品	1本	100~200
カステラ	1切れ	160	ホットケーキ	0.5枚	160
ヨーグルト	120g	74	プリン	1カップ	200
卵豆腐	1個	79	サラダチキン (スティック)	1本	65
バナナ	1本	80	魚肉ソーセージ	大1本	145

ドリンクタイプ栄養補助食品 飲み方の工夫の例

- 氷を入れる。
グラスに氷を入れ、栄養補助食品を注ぐ。
- ヨーグルトを入れる。
市販のプレーンヨーグルト（無糖）をなめらかなになるように軽く混ぜてから栄養補助食品を加えます。
- 紅茶を入れる。
少量のお湯で濃いめに紅茶を作ります。その後、栄養補助食品を加えて好みの濃度に調整してください。
- スープを入れる。
市販のお湯を入れて作るタイプの粉末スープを利用します。お湯50ml・温めた栄養補助食品100mlの割合で混ぜ、粉末スープを入れて溶かす。熱湯は栄養補助食品の成分が変化することがあるので避けてください。
- 凍らせる。
栄養補助食品とヨーグルトを1：1で混ぜ冷凍庫で凍らせます。

たまには手抜きをすることも大切です

たまには手抜きをすることも大切です。

上手に利用して調理の負担を減らしましょう。

○少し手を加えるだけで完成する食品

レトルト食品、シチューのルー、温泉卵、ゆで卵、魚の水煮缶など

○1品料理

鍋料理、煮込みうどん、親子丼ぶりなど

○温めるだけで食べられる手軽な食品

冷凍食品、宅配食品など

胃切除後不足が予想される栄養素と補給におすすめの食品

○鉄分：鶏卵、レバー、緑黄色野菜、海藻、貝類



○カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜



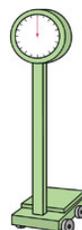
○ビタミンB1 2：お薬で改善

手術後の生活

● 規則正しい生活

入院中と同様に、退院後も規則正しい生活を続けましょう。十分な睡眠をとり、食事と間食の時間を守ることは、胃切除後の後遺症を予防する上で特に大切です。また、体重の変化は術後の状態を知る良い目安となります。毎日決まった時間に測定し、なるべく体重を減らさないように注意しましょう。

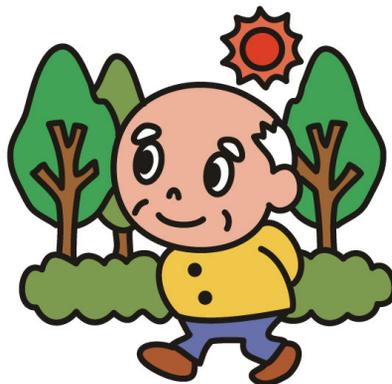
また、病気のことを一人でくよくよ考えたりストレスをためることは避け、外食や旅行などにも挑戦して生活を楽しんで下さい。



● 仕事への復帰

退院直後から日常生活への復帰に向けて、段階的にリハビリを開始しましょう。最初は散歩などから始めてください。お腹を切っていますので重たいものを持ったり腹筋を激しく使う運動は少なくとも2ヶ月ほどたってから行う方が無難です。

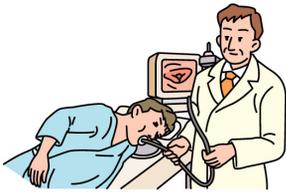
事務などの軽作業はすぐに復帰できますが、体力を必要とする仕事は少なくとも1ヶ月以降が良いでしょう。また、最初は半日仕事から始め、通勤者は時差通勤をすると良いでしょう。



手術後の検査

胃がん手術後には、再発がないかを調べる検査と、胃切除後の後遺症がないかを調べる検査を受けて頂いています。

通常している検査とその間隔は下記のとおりです。

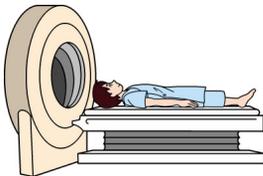


胃カメラ

食道や残った胃に炎症や新たながんが発生していないかを調べます。

検査時期

毎年1回



胸腹部CT

リンパ節や肝臓に再発がないかを調べます。
また、腹水が貯まっていないかも調べます。

検査時期

術後5年目まで、6ヶ月に1回



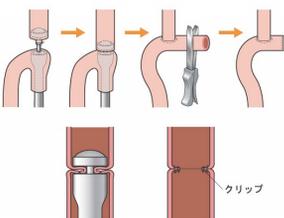
血液検査

貧血の有無や栄養状態を調べます。

また、腫瘍マーカー（CEA、CA19-9）を調べ、再発がないかを調べます。

検査時期

術後5年目まで、6ヶ月に1回



体の中には金属(チタン製)が残っています

胃を切ったり、腸と縫ったり、血管を切ったりするために、沢山のチタン製の金属(ステイプラー、クリップなど)を使用しています。これらの金属が体に害を及ぼすことはまずありません。

MRI検査も受けて頂くことも可能です。

受けて頂きたいがん検診

私たちは、胃がんの再発や後遺症がないかを調べていますが、その他のがんについては、通常の胃がん手術後に行っている検査ではあまりわかりません。胃がん手術後も下記のような検診を是非受けて下さい。

対象疾患	有効性が証明された検診方法 (市民健診で受けられることが多いです)	さらに詳しい検診方法 (人間ドックの受診が必要なことが多いです)
子宮頸がん	細胞診	
乳がん	視触診とマンモグラフィー	超音波検査
肺がん	胸部レントゲン、喀痰細胞診	胸部CT
大腸がん	便潜血検査	内視鏡、注腸
肝がん	肝炎ウイルス・キャリア検査	超音波検査
胆嚢、膵、腎がん	なし	超音波と腫瘍マーカー(CA19-9)
前立腺がん	なし	腫瘍マーカー(PSA)
子宮体がん	なし	MRI
卵巣がん	なし	MRIと腫瘍マーカー(CA125)
全身	なし	PETと腫瘍マーカー(CEA)

スマイルの紹介

● 胃がん患者さんをサポートする会

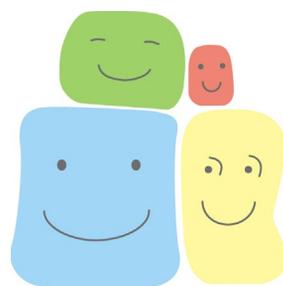
『スマイル』とは、関西医科大学消化管外科中根恭司教授の呼びかけのもと、胃がん患者さんのQOL(生活の質)向上を目的に、平成16年7月27日に発足した胃がん患者さんをサポートする会です。スタッフは医師、看護師、薬剤師、栄養士、診療情報管理士、ソーシャルワーカーで構成され、また、患者さん自身にも参加して頂いています。

また、平成20年からは、過去に胃の手術や化学療法を受けられた方を先輩患者としてお越し頂き、手術や化学療法を受けて間もない方に、ご自身の体験談やアドバイスをして頂く、プチスマイル会も開催しています。



● スマイルの目標

スマイルの目標は、胃がん患者さんに、いつも笑顔でいられるような快適な生活を送っていただくことです。その目標に向かってわたしたちは様々な活動を行っていくつもりです。右の絵は、そのような私たちのおもいをイメージし作成していただいたイラストで、スマイルのシンボルマークとして使わせて頂いています。



● スマイル、プチスマイルの活動

定期的に患者さんの交流会や講演会をひらき、胃切除後の後遺症や胃がんの最新治療、その他、日常生活に役立つ様々な情報を提供していくつもりです。また、患者さんからも、ご自身の体験から学んだことや感じたことを教えていただき、その情報を他の患者さんに広くお伝えするとともに、今後の医療に役立てたいと思っています。

