

手術後または抗癌剤治療中の 食事について

栄養士
古村 洋子

胃切除後の食事療法の基本方針

- ①胃切除後の縫合部を保護する
- ②術後の回復に必要な栄養を積極的に補給する
硬さ、容量、栄養量は状態を見ながら段階的に進めていく

切除範囲が多いほど庇護期、回復期、慣らし期を十分にとる

胃の働きと術後の食事

- 貯留
- 胃液や胃酸の分泌
- 消化吸収
- 排泄

消化の良い食材
や調理法

方法

- 食事開始時期

術後の腸の蠕動運動の有無や自然排ガス等の確認により、一般的に術後3～4日目くらいから開始になります。

- ①消化の良い、刺激の少ない食事とする
- ②食事は、状態を見ながら段階的に進めていく
- ③栄養のバランスの取れた食事とする
- ④一回に大量のものを摂取しないようにする
- ⑤食事には、十分に時間をかける
- ⑥便通を整え、規則正しい生活を心がける

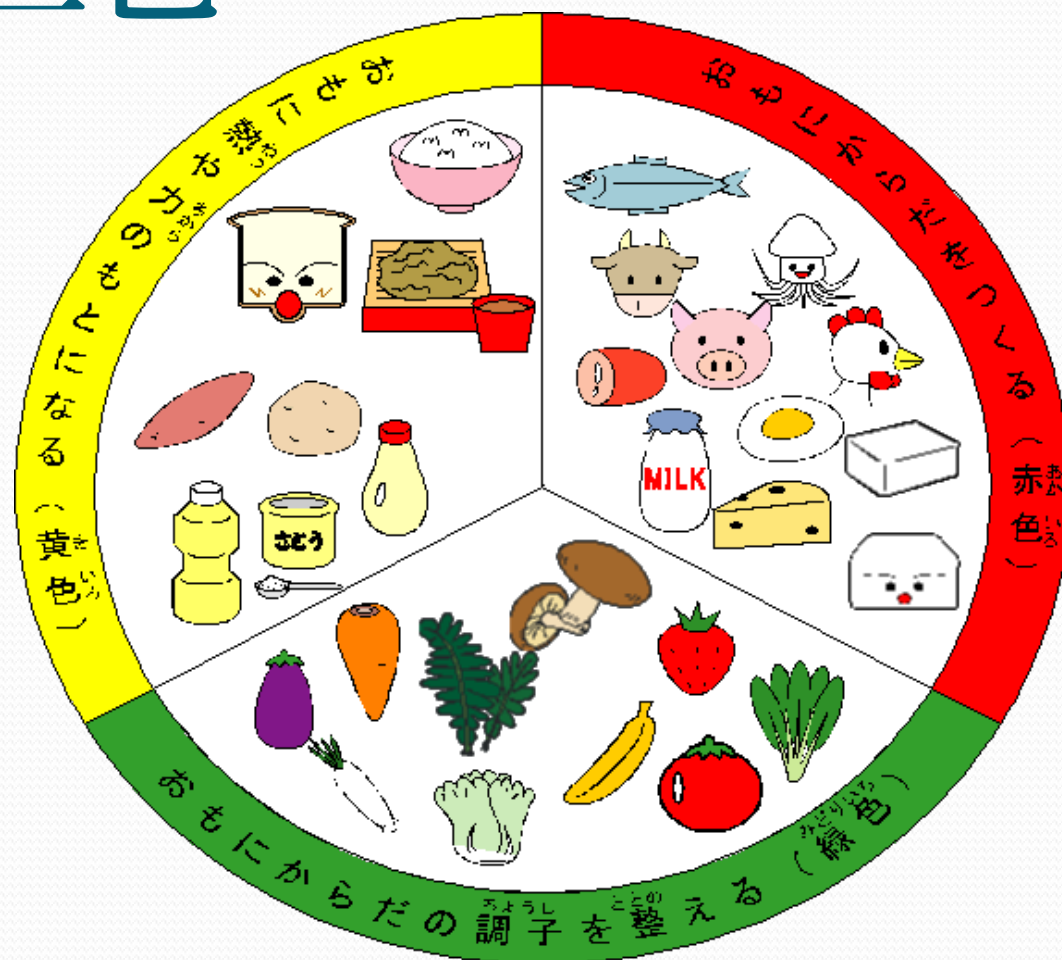
食事の進め方

消化のよい
もの

消化のよい
調理

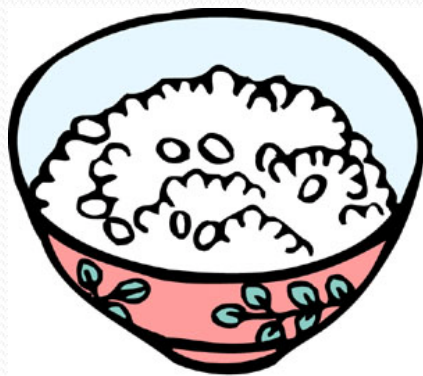
適量の把握

栄養三色



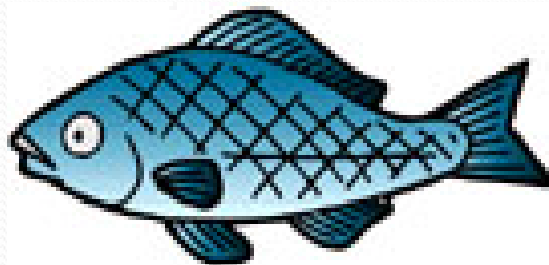
栄養バランスのよい食事

主食



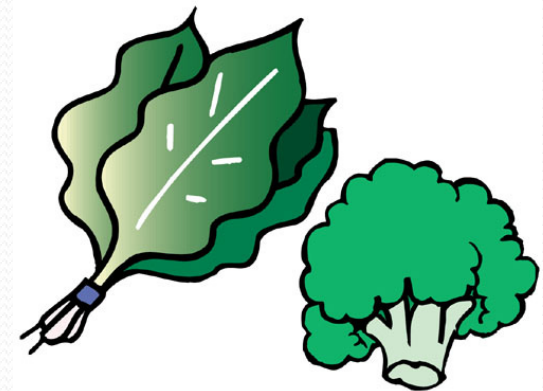
エネルギー源

主菜



身体をつくる

副菜(2品)



体の調子を整える

ごはん
パン
めん類

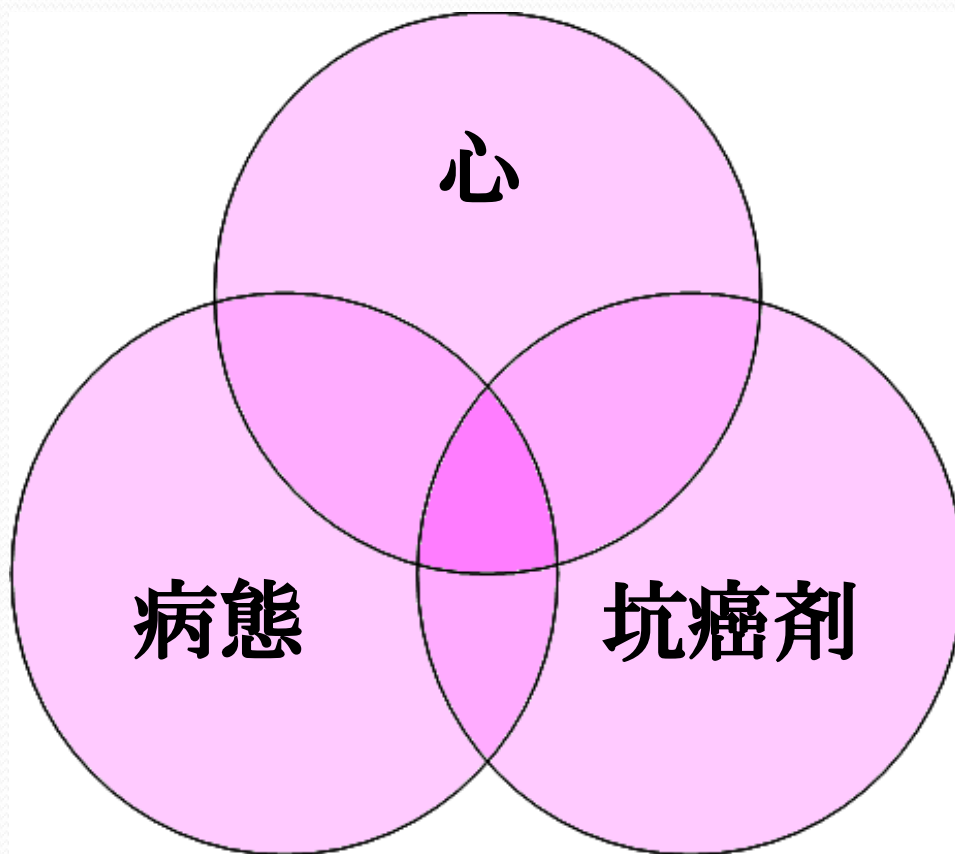
油脂類
砂糖

魚
肉
卵
豆腐

乳製品

野菜
海藻
きのこ
こんにゃく

食に影響を与える要因



抗癌治療中の症状

- 食欲不振
- 吐き気、嘔吐
- 味覚や臭覚の変化
- 胃の不快感
- 膨満感
- 便秘
- 下痢
- 白血球減少

食欲不振

気分の良い時を選んで、食べられる物を食べる。

吐き気、嘔吐

- 水分とミネラルをこまめに補給し、
症状がおこるタイミングを外して食べる。
- 少しずつ数回に分けて食べる。
- 胃腸に負担にならないように消化のよい食材を選ぶ。

味覚や臭覚の変化

- 味覚の変化に合わせて味を工夫する。
 - * 酸味や香辛料、香味野菜などで味にアクセントを！
 - * 匂いがたつような加熱調理を控えて、
冷たい料理を中心にしたり、
温かい料理は冷ましてから食卓へ！

胃の不快感

- 消化がよく、柔らかいものを選ぶ。
- 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる。
- 刺激の強い食品を控える。

膨満感

- 消化を促す姿勢を試みる。
- 消化の良いものを少しずつ取る。

便秘

- 水溶性食物繊維をたっぷり摂る。
- 水分を摂る。
- 乳酸菌などの利用。
- 脂肪の多いものを控える。

下痢

- 不溶性の食物繊維や醗酵しやすい食品を控える。
- 脂肪の多いものや甘味の強いものは控える。
- 水分、電解質の補給を。

白血球減少

- 衛生管理に注意し、十分に加熱したものを食べる。

食べることの大切さ

口から
食べる

胃腸が
が働く

消化液の
の分泌

神経の
活動

ホルモンの
分泌

栄養サポートと評価

入院中・・・

経過を観察し、栄養治療が十分行えているか？

- ・ 栄養不良の早期発見

(身体計測や栄養指標から)

- ・ 適切な栄養療法・・・投与経路と栄養成分の量
- ・ 栄養療法の効果判定

栄養管理の目標

- 栄養状態の維持
- 栄養状態の改善
- 体重の適正化
- 食事摂取量の改善
- 病態に沿った適切な食事療法

必要栄養量

- 体の成長及び正常な機能維持のために必要なエネルギーや栄養素の量で、個人の性、体格、栄養状態、健康状態、環境、生活活動により違います。

栄養管理の過程

栄養スクリーニング



栄養評価



栄養管理



栄養治療実施



モニタリング



効果の評価

実用的な栄養指標

*身体計測・・・身長、体重、体重減少率等

*食事摂取量

・蛋白栄養指標・・・血清総蛋白、血清アルブミン等

・免疫指標・・・抹消血総リンパ球数

体重減少

- 摂取量不足
- 吸収不良
- 利用障害
- 喪失量の増加
- 必要量の増加

適正なエネルギー量の食事は
体重を基準に決めます。

私の標準体重

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \\ = \text{標準体重}$$

必要エネルギー量

活動係数 × 標準体重 : 25~30 kcal × ○○kg


$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

25以上 過体重

20～24 適正体重

18以下 痩せ気味

栄養管理

- 健常者の栄養必要量は、

1日の基礎代謝量 × 生活活動強度

- *病態を有する場合は、

1日の基礎代謝量 × 生活活動強度 × 障害係数

活動係数の目安

- デスクワーク、主婦 25～30kcal /kg
- 立ち仕事が多い 30～35kcal /kg
- 力仕事が多い 35～40kcal /kg

適正なエネルギー量は、体重を基準に考えます

- 目標体重 (kg) × 活動係数

例) 50kgのデスクワークの人

$$50\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal} = 1250 \sim 1500\text{kcal}$$

例えば・・・

$$\bullet 1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} \times 22 = 56.3 \text{ kg}$$

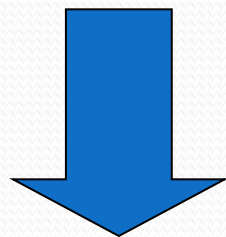
軽い労作の人なら

$$56.3 \text{ kg} \times 25 \sim 30 \text{ kcal で}$$

$$1400 \sim 1670 \text{ kcal}$$

が必要栄養量になります。

十分食べられず不安なとき



1週間程度の食事記入持参で栄養指導を受けてみて下さい。

一緒に、栄養補給法を探してみませんか？

さあ、何を食べましょうか？

食べることを楽しんでくださいね！