

減量・代謝改善手術を 受けることを考えられている方へ

Ver. 1.0	2017年 6月11日
Ver. 2.0	2017年 8月16日
Ver. 3.4	2017年10月20日
Ver. 4.0	2020年 4月12日
Ver. 5.1	2022年 1月 2日
Ver. 6.0	2022年10月12日
Ver. 7.0	2023年 5月31日



目次

タイトル	ページ
手術だけ受けると…	4
まずはじめに	5
生活習慣を良くしましょう	6
“食べる”につながるパターンを見つけましょう	7
良い生活習慣を身につけましょう	8
スタッフの紹介	9
新しい人生が始まります	10
検査入院から手術までの流れ	11
手術前6か月間の主な内容	12
月に2回以上の通院が必要です	13
費用について	14
高額療養費制度について	15
手術方法と麻酔について	16
入院中の経過について	18
手術の合併症について	19
当院の手術成績	20
手術後の食事について	21
禁止食品リスト	33
手術までに必要なこと	34
患者会について	35
手術後來院スケジュール	36

手術は「きっかけ」に過ぎません

大切なことは、生活習慣を良くすることです

私たちは、そのお手伝いをさせていただきます

－ 関西医科大学附属病院 健康科学センター スタッフ一同

手術だけ受けると…

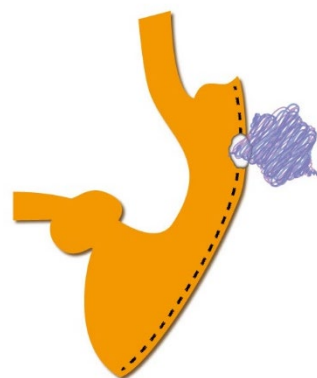
**食べられないストレスで、
気持ちが不安定になりやすくなります**

海外では薬物依存者や自殺者が増加したと報告されています



**手術後も食べ過ぎてしまい、
小さくなった胃が破れます**

半年以上の絶食入院や再手術が必要となります



**良い生活習慣を身につけられず、
リバウンドします**

さらに痩せにくい体質になります

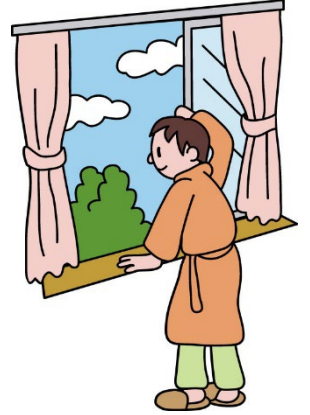


まずはじめに、

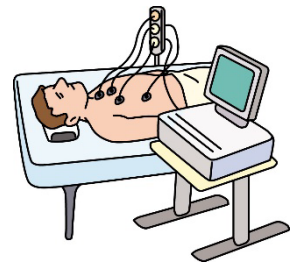
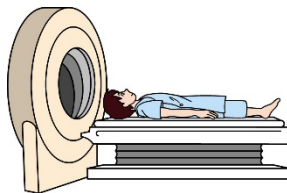
1泊2日の検査入院が必要です

検査を適切にまとめて受けていただくための入院です

入院費用は**7万2千円**となります



- **血液検査**
- **安静時代謝測定検査**：1日に使う必要最低限のエネルギー代謝量を測定します
- **血管内皮機能検査**：血管の硬さや機能を測定します
- **INBODY測定**：体組成を測定します
- **運動時代謝測定検査**：運動中に起こる不整脈など心臓の異常の有無や血圧が上がり過ぎていないかを調べます。また一番適した運動強度を測定します
- **自律神経検査**：自律神経のバランスとストレスに対する反応を測定します
- **睡眠時無呼吸検査**
- **腹部CT※**：腹部の内臓脂肪・皮下脂肪を測定します
- **DEXA（体脂肪測定）※**：微量な放射線を用い、全身の脂肪、筋肉量を測定します
- その他、患者さんの状態によっては、追加検査が必要となります
- **※の検査は、現在は外来で実施しています。**



生活習慣を良くしましょう！

手術までに**6か月以上**の通院が必要です

どのような生活習慣によって体重が増加／維持 しているでしょうか？

何か少し変えられそうなところはないでしょうか？

パターンを振り返り、一緒に考えてみましょう！



“食べる”につながる パターンを見つけましょう！

身体



疲労

感情



イライラ

考え方



甘い物が欲しいなあ

行動



必要以上に食べる

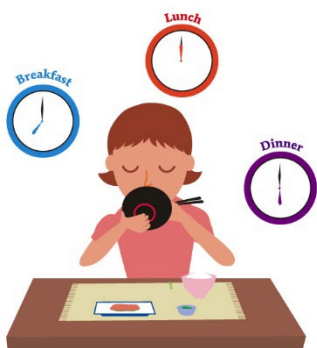
「身体」の状態や「感情」をすぐに変えることは難しいですが、「考え方」や「行動」は、少し工夫したり、選んだりすることが出来ます。

無理なく取り組めて、続けられる工夫を一緒に考えましょう。

良い生活習慣を身につけましょう！

手術までに**6か月以上**の通院が必要です

手術までに、**良い生活習慣**を少し身につけましょう!!



わかっちゃいるけど**出来ない.. 続けられない..**

肥満は**ひとりでは**なかなか治りにくい病気です

多職種のスタッフが関わらせて頂きます

● **内科医**

検査結果や治療経過から、健康になるために最も良いと思われる方法を考え、提案します。

● **臨床心理士／公認心理師**

カウンセリングと心理テストを行い、認知行動理論に基づいた生活習慣の改善方法を提案します。栄養指導・運動指導の内容を無理なく、かつ効果的に日常に取り入れていく方法やペースを、一緒に考えます。

● **管理栄養士**

食事内容から栄養バランスや摂取カロリーを計算し、より良い食事摂取方法を提案します。

● **健康運動指導士**

安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムを作成し、運動療法をサポートします。

● **外科医**

安全で効果的な手術を提供します。

● **麻酔科医**

手術は全身麻酔で行います。その麻酔を担当します。

● **看護師**

複数の看護師が交代で入院中の看護を行います。

● **医療ソーシャルワーカー（MSW）**

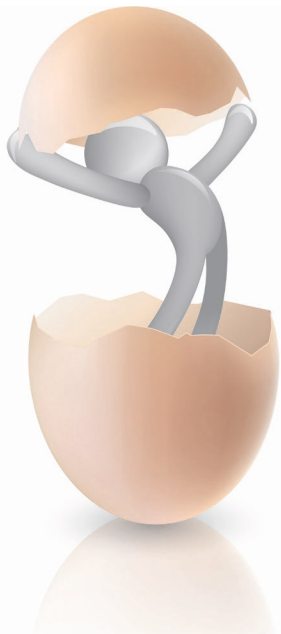
社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進をサポートします。



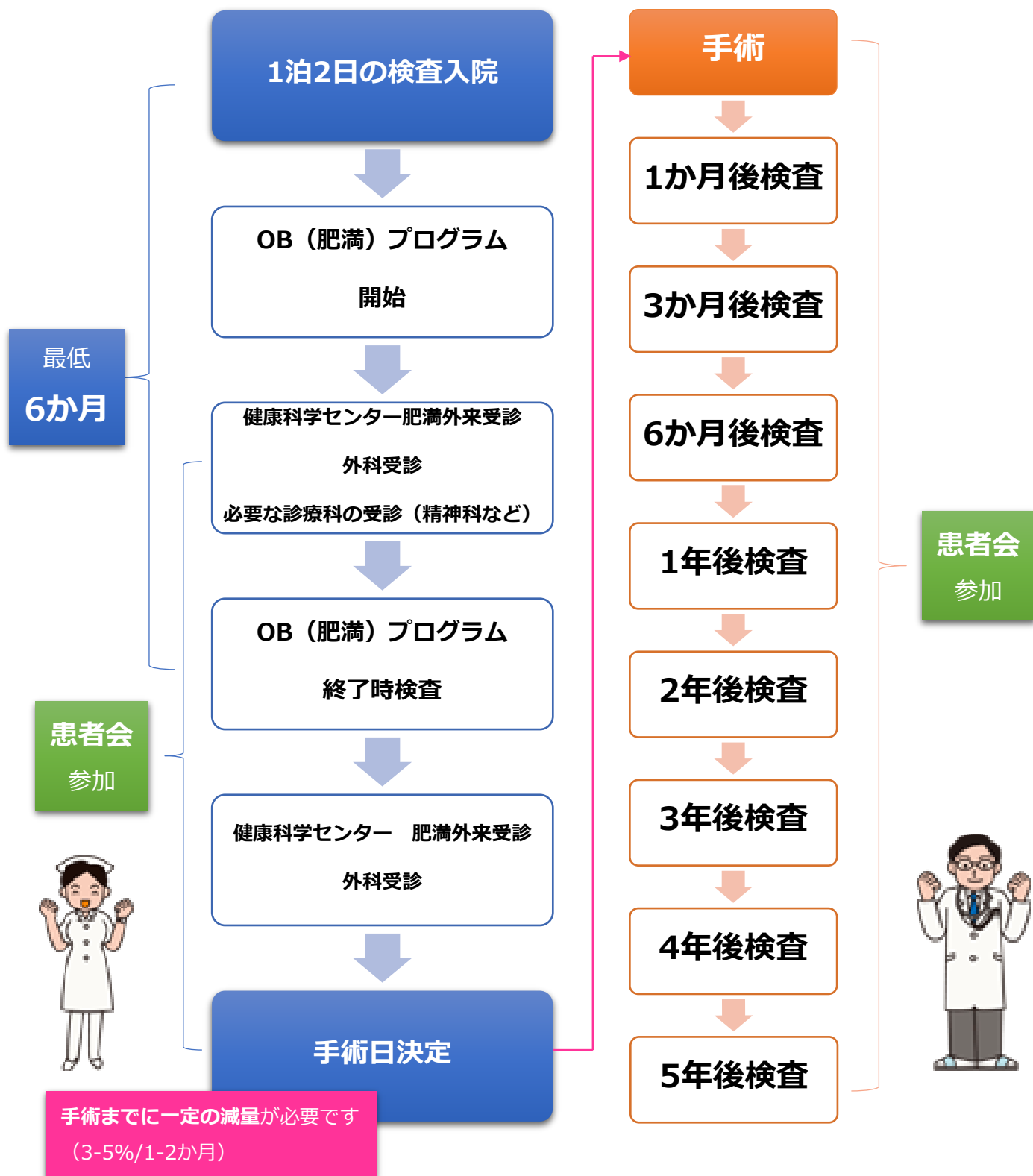
しっかりと**準備して**から手術を受けると、

新しい人生が始まります

- 体重が減少し、今まで着ることが出来なかった服を着れるようになります。
- 高血圧、高脂血症、糖尿病なども良くなり、薬も不要になることが多いです。
- 膝の痛みなども改善し、活動性も向上します。



検査入院から手術後までの流れ



手術前6か月間の主な内容

(6か月以上の期間を要する可能性があります)

1か月目

- 1泊2日の検査入院
- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- 健康科学センター肥満外来受診、外科外来受診

2か月目

- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- **生活習慣、ストレスなどの問題点を健康科学センタースタッフで相談**

3か月目

- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- **生活習慣、ストレスなどの改善策を健康科学センタースタッフで相談**
- 外科外来受診、必要と思われる診療科の受診（精神科など）

4か月目

- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- 健康科学センター肥満外来受診
- **手術を受けて頂く方が良いか、健康科学センタースタッフで相談**

5か月目

- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- 外科外来受診、麻酔科受診
- **安全に手術が可能か、健康科学センタースタッフで相談。可能であれば手術日決定**

6か月目

- カウンセリング、栄養指導、運動指導
- 外科外来受診、必要と思われる診療科の受診
- **安全に手術が可能か、健康科学センタースタッフで相談。危険があれば手術延期**

月に2回以上の通院が必要です (例です)

- カウンセリングと運動療法は通常の外来や栄養指導とは別な受診日になります。
- 栄養指導、カウンセリングは曜日によって担当スタッフが変わります。
- 手術直前には5回以上の通院が必要になることもあります。

2017 8月						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	01	02	03	04	05	06
07	08 カウンセリング 運動指導	09	10	11	12	13
14	15	16 栄養指導	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03
04	05	*E:				

2017 9月						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12 カウンセリング 運動指導	13	14	15	16	17
18	19	20 栄養指導	21 肥満外来	22	23	24
25	26	27 外科外来	28	29	30	01
02	03	*E:				

2017 10月						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10 カウンセリング 運動指導	11	12	13	14	15
16	17	18 栄養指導	19	20	21 内視鏡検査 術前検査	22
23 麻酔科受診	24	25	26	27 肥満外来受診 外科受診	28	29
30	31	*E:				

費用について

金額は平均費用であり、診療内容、検査内容、術式変更、手術合併症、入院期間の延長などで増額することがあります。

	頻度	1回の費用（円） 3割負担の保険診療の場合
1泊2日検査入院	初診後1回	72,000
カウンセリング	1回/月	2,376
運動療法	1回/月	1,944
栄養指導	1回/月	初回 780 2回目以降 600
内科外来受診	1回/2ヶ月	219
外科外来受診	1回/2ヶ月	222
血液検査	1回/3ヶ月	2,700
心電図検査	原則1回	390
呼吸機能検査	原則1回	720
レントゲン 体脂肪検査	1回/6ヶ月	1,080
CT検査	1回/6ヶ月	5,280
内視鏡検査	1回/1年	4,089
ピロリ菌検査	原則1回	1,509
腹部超音波検査	1回/年	1,650
血管超音波検査	原則1回	1,650
麻酔科受診	原則1回	219
手術入院	原則1回	210,000
手術	原則1回	168,000

高額療養費制度について

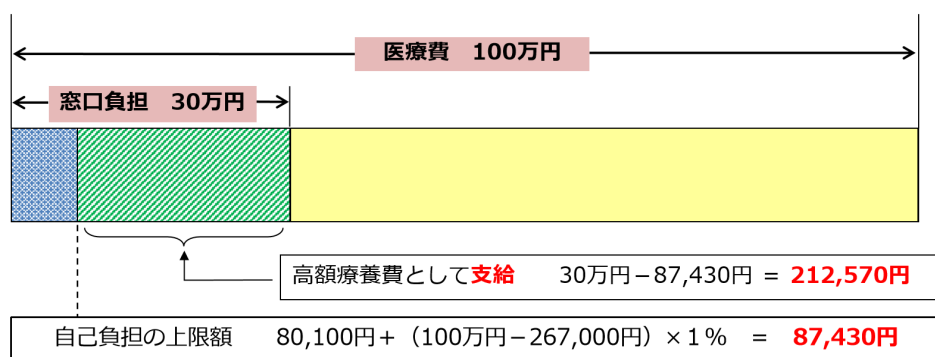
高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額（※）が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

当院のサービスカウンターまたは患者相談窓口でもご相談可能です。

<例> 70歳以上・年収約370万円～770万円の場合（3割負担）
100万円の医療費で、窓口の負担（3割）が30万円かかる場合



➡ 212,570円を高額療養費として支給し、**実際の自己負担額は87,430円**となります。

平成30年7月診療分までの表です。平成30年8月以降は変更になります。

上限額は、年齢や所得によって異なります ②69歳以下の方

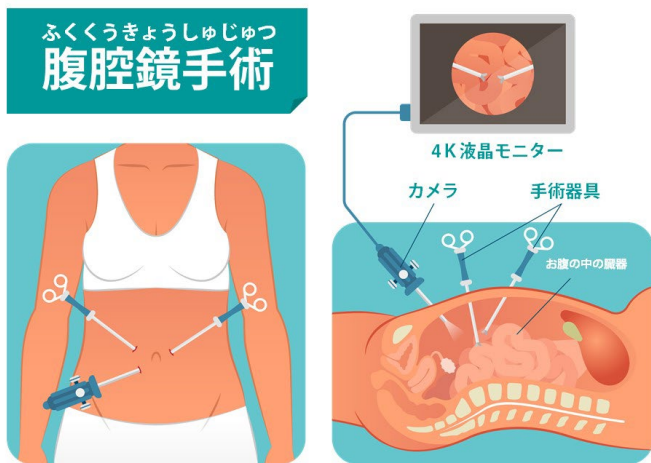
毎月の上限額は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。

<69歳以下の方の上限額>

適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）
ア 年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	$252,600円 + (医療費 - 842,000) \times 1\%$
イ 年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	$167,400円 + (医療費 - 558,000) \times 1\%$
ウ 年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	$80,100円 + (医療費 - 267,000) \times 1\%$
エ ～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ 住民税非課税者	35,400円

注 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含みます。）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担（69歳以下の場合は2万1千円以上であることが必要です。）を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

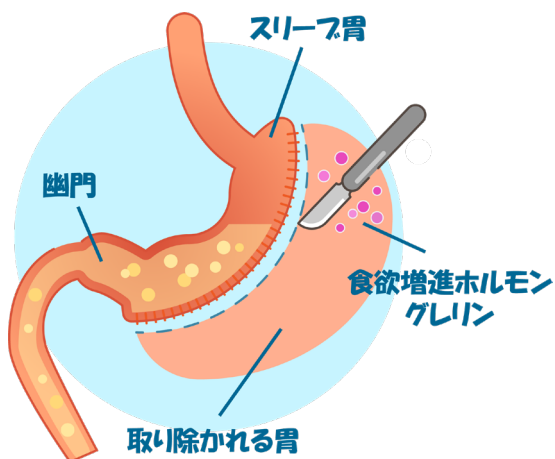
手術方法について



手術は全身麻酔で、腹腔鏡で行います。

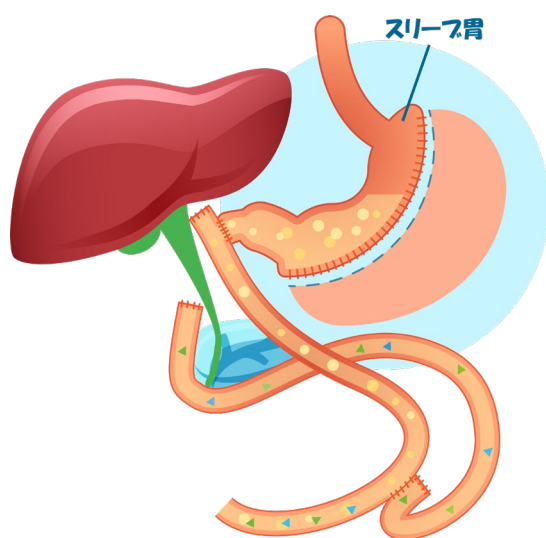
7mm～17mmの長さで6か所を切開し、特殊な器具をお腹の中に挿入して行います。

スリーブ手術



胃の外側を切除し、
食欲を低下させるとともに、
胃を小さくします。

スリーブバイパス手術



食物 ●● と消化液 ▲▲ が
混ざる距離を短くします。

肥満手術における

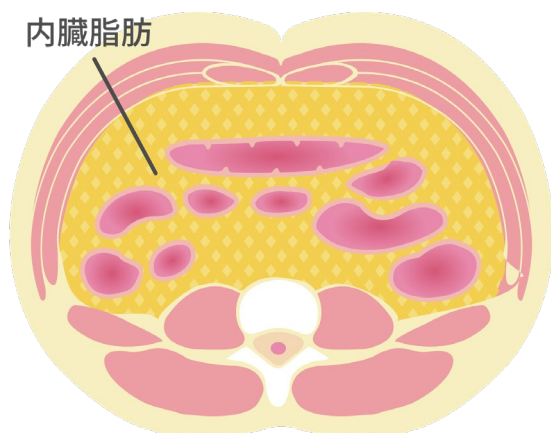
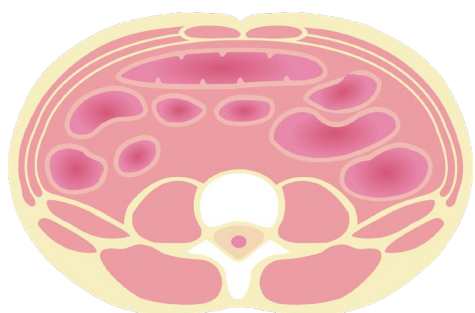
手術と麻酔の危険性について

手術は全身麻酔で行います。全身麻酔では患者さんの呼吸を止めて、人の力や人工呼吸器で肺に酸素を送ります。

太っていると、肺に酸素を送ることが難しくなります。



内臓脂肪が多いと手術も難しくなります。



手術前に**体重を減らして**頂くと、麻酔も手術も**安全性が高まります**。

入院中の経過について

手術前日に入院です

- 午前中に健康科学センターで体重を測定します。目標体重より重ければ手術は延期となります。
- 喫煙されていないかどうかの検査も受けて頂きます。喫煙されている可能性があれば手術は延期となります。
- 水分補給説明を行い管理栄養士が病棟訪問を行います。

手術当日

- 午後から手術となります。手術時間は麻酔時間も合わせると約5-6時間です。
- 手術が終わると目が覚めた状態で集中治療室または一般病棟に移動となります。

手術翌日

- 経過が良ければ歩行開始となります。集中治療室に入られた方は、一般病棟に移動となります。
- 水分の摂取が可能となります。内服薬も開始可能です。

術後2日目から7日目まで

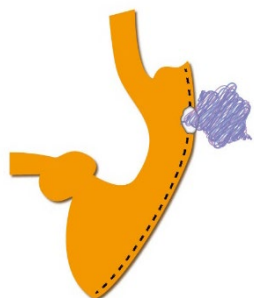
- 食事が開始となります。詳しくは、「手術後の食事について」を参照して下さい。
- 点滴と抗凝固療法（血液をさらさらにする薬）が継続されます。
- 運動可能であれば健康科学センターにて出来る範囲での運動を行います。

術後7日目

- 経過が良ければ退院となります。
- 退院時、もしくは最終の運動時に退院後の検査と診察の予約をとります。
- 退院までに心理テストを提出して下さい。

手術の合併症について

起こる可能性が高く、治りにくい合併症



小さくなった胃が破れてしまうことがあります。
胃の血流障害、圧の上昇などが原因です。
術後数か月してから起こることもあります。
一度破れてしまうと、治りが悪く、半年以上の絶食入院
や再手術が必要となる可能性があります。

起こる可能性があるが、比較的治りやすい合併症

傷の感染	傷の出血	吐き気	その他	
------	------	-----	-----	--

起こる可能性は低いですが、命にかかわる合併症

心筋梗塞	肺梗塞	脳梗塞	肺炎	気道閉塞
腹腔内出血	腹腔内膿瘍	菌血症	脳出血	消化管穿孔
肝不全	腎不全	血栓症	その他	

術後しばらくしてから起こりうる合併症

創ヘルニア	腸閉塞	脱水	血栓症	肺炎
狭窄	脱毛	胃潰瘍	その他	

術後に起こりうる後遺症

胸やけ	便秘	精神障害	皮膚の弛み	肺炎
胆石	下痢	嘔吐	貧血	栄養障害
爪の異常	四肢の麻痺	褥瘡	その他	

手術が原因で命を落とす確率が0.5%程度あります

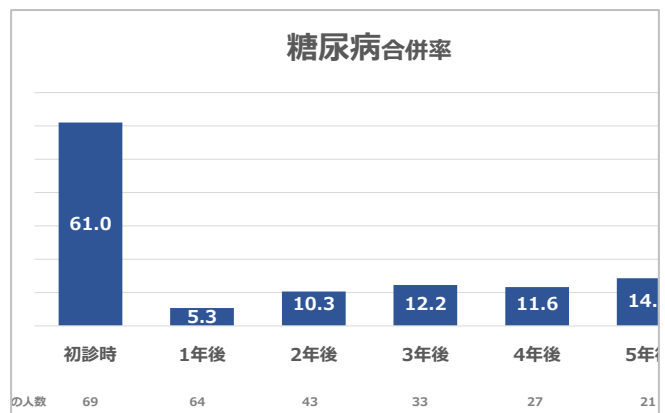
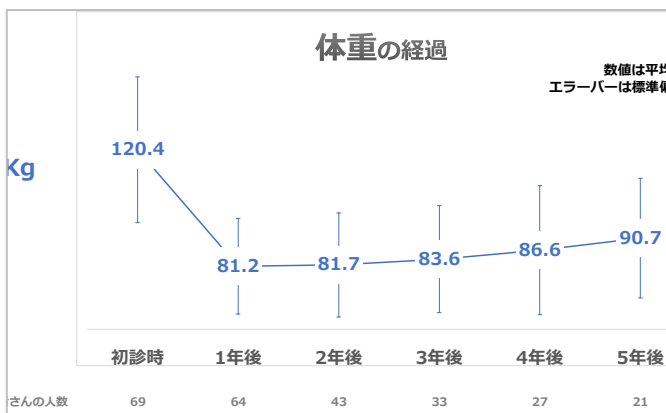


2012年8月から2022年12月までに84名の方に手術を受けて頂いています。
最新の手術成績に関しましては、ホームページをご覧ください。

関西医科大学附属病院 肥満・糖尿病手術

<http://www3.kmu.ac.jp/surg/ob/index.html>

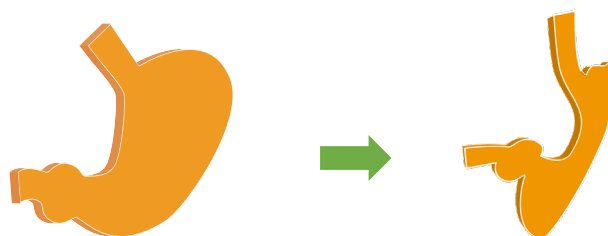
	スリーブ手術	詳細	スリーブバイパス	詳細
手術件数	74		10	
縫合不全	0		0	
出血	4	3例は保存的に軽快 1例は腹腔鏡手術で軽快	0	
狭窄	2	内視鏡治療で軽快	0	
創感染	1	創処置で軽快	0	
術中術式変更	1	術中の胃損傷でバイパスに変更	0	
薬で治らない 逆流性食道炎	1	腹腔鏡手術で軽快	0	
開腹手術への変更	0		0	
手術関連死亡	0		0	



手術後の食事について

手術が終わり、胃は通常のサイズから、110-170ccとバナナ程度のサイズに小さく変化しています。術直後は、普段通りに食べてしまうと吐き気や嘔吐など体調の変化がおきてしまいます。また、それだけでなく、**胃は伸縮するために普通に食べてしまうと6-9ヶ月間で元の量を食えることが可能となってしまいます。**

そのための注意点を栄養士とともに確認していきましょう。



<手術前のポイント>

より安全に手術を行うために減量が必要です。筋肉の維持のためにも、適切なタンパク質を摂取しながら、カロリーを控えた食事を取りましょう。また、術後に備えて早食いの改善が必要です。ゆっくり良く噛んで食べる習慣をつけましょう。詳しくは管理栄養士から栄養指導を受け、内容を確認しましょう。

<術後食のポイント>

- はじめは、大さじ2～3杯で満足感を得ることができます。その状態を出来るだけ保持するために、腹八分目に食べましょう。時間をかけて、無理な伸縮を胃に与えない事が重要です。
- 徹底的にゆっくり食べましょう。
- 少なくとも30回噛んで食べましょう。
- 一口の量が多くならないように気をつけましょう。
- 糖分の多いものは控える事（→禁止食品リストを参照）
- 揚げ物や脂肪を制限すること



□ 少しの満足感を感じたらそこで食事をストップし、食べた量を記録に残しましょう。自分が食べられる量の目安を作っていきます。満足を感じる以上に摂取すると嘔吐につながり、また、胃のサイズが大きくなってしまいます。

□ 水分は脱水予防のため、1.5-2リットル飲むことを心がけましょう。20分ごとに約30~50cccが目安です。ただし術直後は、飲めない場合は点滴による補給を行います。飲めた水分量を記録に残しましょう。

□ 食事は少量ずつ3回と蛋白質の補給のための間食をして
少しずつの食事を心がけましょう。

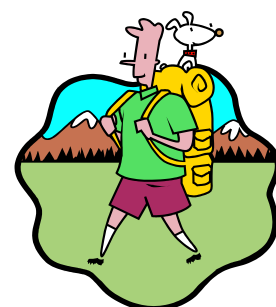


□ サプリメントを併用しましょう。ビタミン、ミネラルとプロテインパウダー、カルシウム、鉄分などです。オベキュアには、これらが総合的に含まれています。適度に取り入れていきましょう。詳しい量は、栄養指導時に栄養士と相談していきましょう。

□ 食品は、1回の食事に1品ずつ増やしていきましょう。体調に合わない食品が分かるためです。もしも、体調にあわない場合には1週間あけて、再度トライしてみましょう。

□ 乳糖不耐症となった場合（牛乳などで下痢する場合）、カルシウムとビタミンDが付加してある豆乳などを試してみましょう。

□ 長期間体重を落とすためには、運動が重要です！術後6週間は、歩行が最も有用です。6-8週間以降は、さらに強度を高めていきましょう。



● 食事のステップアップ

食事は段階的にすすめます

流動食 st 0 : 術後 2 日目～



ペースト食 st 1 : 術後 4 日目～



キザミ食 st 2 : 術後 2 ヶ月目～



荒キザミ食 st 3 : 術後 3 ヶ月目～



軟菜低脂肪食 st 4 : 術後 4 ヶ月目～



低脂肪食 st 5 : 術後 5 ヶ月目～



普通食 st 6 : 術後 7 ヶ月目～

●流動食 st 0 : 術後2日目～

流動食(水分や具のない汁物)から始まります。

< 手術後の水分補給について >

- 水分は脱水予防のため、水かお茶で1.5-2リットル飲むことを心がけましょう。20分ごとに30ccが目安です。飲めた水分量を記録に残しましょう。術後、飲めない場合は点滴による補給を行います。
- ただし、食事前後（15分前と食後45分）は水分摂取を控えるようにしましょう。
- 脱水の自己チェックをしましょう。脱水になると頭痛、めまい、吐き気、倦怠感の有無、舌に白いコケの付着、尿が濃いなどの症状が現れます。

< 注意点！ >

- 食べ物を胃にいれることに慣れる段階です。ゆっくり時間をかけて食べましょう。
- スプーン1杯をゆっくりと飲みましょう。
- スプーン3～5杯(30～50cc)を食べたら、約20分あけましょう。
- 病院の食事は3回出ますが、満腹感を感じたらストップしましょう。全量摂取する必要はありません。
- 紅茶は飲んで頂いて結構ですが、病院食にはできません。

摂取可能食品		
水	重湯	みそ汁（具なし）
野菜スープ（具なし）	お茶	紅茶（ミルクなし・無糖）

●ペースト食 st 1 : 術後4日目～

ステージ0のものに、おかずのペーストを追加します。

蛋白質を補給するために栄養剤(オベキュア)やプロテインゼリーも取り入れます。

特に**オベキュアは、術後6ヶ月間は必ず摂取**しましょう。

<注意点！>

- 病院の食事は通常量の半分量で提供されます。しかしながら、それでも多いので、スプーンで3～5杯にとどめて時間をおき、満腹になったら残します。
- 出てくる量を自身で調整することも練習です。
- 蛋白質の補給は、非常に重要です。そのため、オベキュアは入院中には欠かさず全量摂取しましょう。
- オベキュアは朝食時に1袋が配膳されます。
1/3袋ずつ溶いて食間にゆっくり時間をかけて摂取しましょう。
シェーカーに水を80cc程度入れ、1/3袋を溶かします。
数口ごとに時間をあけて、約1時間で1/3袋分を摂取しましょう。
- 1日トータルで1.5-2リットルの水分を取りましょう。

分類	摂取可能食品	禁止
穀類	重湯	その他全部
たんぱく質	絹ごし豆腐・卵豆腐、卵、白身魚、ささみ、皮なし鶏肉(もも・むね) ペースト	その他全部
野菜	軟らかく煮た野菜のペースト	その他全部
芋類	軟らかく煮た芋類のマッシュ	その他全部
果物	缶詰果物(果肉のみ)のペースト	生果物
デザート	ゼリー(たんぱく補給)	砂糖含むもの
飲み物	水、お茶、紅茶、水分補給飲料(OS-1)	砂糖含むもの 炭酸飲料 スポーツ飲料

□退院後…入院中と同様に、ゆっくりと時間をかけて摂取し、満腹感を感じ始めたらやめましょう。

□退院前に、次のステージⅡの食事について栄養指導を受けて退院しましょう。

●キザミ食 st 2 : 術後2ヶ月目～

ステージ I に加え、半固型(卵豆腐や絹ごし豆腐のようなもの)やみじん切りのように細かく軟らかく調理したものが食べられます。

お肉は細かく切った鶏肉(ささみ、皮なしのもも・むね)が食べられます。

分類	摂取可能食品	禁止
穀類	お粥、やわらかめのご飯、うどん、素麺、食パン(耳なし)	米飯、玄米、もち、赤飯、パスタ、中華麺
蛋白質	絹ごし豆腐、卵、卵豆腐 白身魚、ツナ缶(ノンオイル) 皮なし鶏肉(もも・むね)、鶏ささみ	牛肉、豚肉、豚バラ肉、ベーコン 脂の多い魚、固ゆで卵 油揚げ、厚揚げ、刺身 イカ、タコ、エビ カニ、牡蠣
乳製品	低脂肪乳、低脂肪・無糖ヨーグルト カッテージチーズなど低脂肪のもの	普通牛乳、生クリーム フルーツヨーグルト 加糖ヨーグルト
野菜	軟らかく煮た野菜のみじん切り	ごぼう、蓮根、筍 海藻類、きのこ、山菜
芋類	軟らかく煮た芋類のマッシュ・みじん切り	さつまいも こんにゃく
果物	バナナ、イチゴ、メロン、スイカ等	梨、柿、パイナップル ドライフルーツ
汁物	みそ汁、すまし汁、コンソメスープ コーンスープ(牛乳なし)	
デザート	ゼリー(たんぱく補給)	砂糖を含むもの
飲み物	水、お茶、紅茶、水分補給飲料(OS-1) 野菜ジュース、ビタミン補給用飲料など (カロリー表示を確認しましょう！)	砂糖を含むもの 炭酸飲料 スポーツ飲料

<注意点！>

- うどん・素麺などの麺類は、小さく切り、くたくたに炊いて離乳食のようにして食べましょう。
- 細かく刻み、消化の良い調理方法(軟らかく炊く、茹でる、蒸す)で食べましょう。
- 味付けは薄味を心がけましょう。

●荒キザミ食 st 3：術後3ヶ月目～

ステージⅡに加えて、固ゆで卵や軟らかいパン、パスタ、刺身なども食べられます。

野菜類は、細かく刻み、軟らかく炊く、茹でる、蒸す調理方法で食べるようにします。味つけは薄味を心がけましょう。

分類	摂取可能食品	禁止
穀類	お粥、やわらかめのご飯、うどん、素麺、軟らかいパン、パスタ	米飯、もち、赤飯 中華麺
蛋白質	絹ごし豆腐、卵(固ゆで卵も可)、卵豆腐 白身魚(刺身も可)、ツナ缶(ノンオイル) 皮なし鶏肉(もも・むね)、鶏ささみ	牛肉、豚肉、豚バラ肉 ベーコン、脂の多い魚 油揚げ、厚揚げ イカ、タコ、エビ カニ、牡蠣
乳製品	低脂肪乳、低脂肪・無糖ヨーグルト カッテージチーズなど低脂肪のもの	普通牛乳、生クリーム フルーツヨーグルト 加糖ヨーグルト
野菜	軟らかく煮た野菜のみじん切り 海藻類(少量)	ごぼう、蓮根、筍 きのこ、山菜
芋類	軟らかく煮た芋類のマッシュ・みじん切り	さつまいも こんにゃく
果物	バナナ、イチゴ、メロン、スイカ等	梨、柿、パイナップル ドライフルーツ
汁物	みそ汁、すまし汁、コンソメスープ コーンスープ(牛乳なし)	
デザート	ゼリー(たんぱく補給)	砂糖を含むもの
飲み物	水、お茶、紅茶、水分補給飲料(OS-1) 野菜ジュース、ビタミン補給用飲料など (カロリー表示を確認しましょう！)	砂糖を含むもの 炭酸飲料 スポーツ飲料

<注意点！>

- お粥に慣れてきたら、軟らかく炊いたご飯に進んでも可。ただし、しっかりよく噛んで、時間をかけて食べましょう。
- うどんやパスタは軟らかくなるまで茹でたり煮込んだりしましょう。
- 消化の良い調理法(煮物・蒸し物)を続けましょう。
- レタスのような柔らかいもの、きゅうりやトマトの皮をむいたものは少量から生で食べ始めても構いません。
- 海藻類は消化が良くないため、味噌汁に使用する程度にしましょう。

●軟菜低脂肪食 st 4：術後4ヶ月目～

ステージⅢに加えて、普通の米飯、パン、赤身肉(鶏・豚)、イカ、タコ、普通牛乳、生野菜・海藻類全般も摂取可能となり、普通形態の食事となります。

ただし、しっかりよく噛むことを続けましょう。

分類	摂取可能食品	禁止
穀類	軟らかめのご飯、ご飯、フランスパン うどん、そば、素麺、パスタ	もち、赤飯、中華麺
蛋白質	豆腐(木綿豆腐・焼き豆腐も可)、納豆 油揚げ、厚揚げ 卵(固ゆで卵も可)、卵豆腐 魚介類全般、ツナ缶(ノンオイル) 皮なし鶏肉、豚肉(もも)、ベーコン(少量)	脂身の多い肉、牛肉 豚バラ肉
乳製品	普通牛乳、無糖ヨーグルト プロセスチーズ・カッテージチーズなど低 脂肪のもの	生クリーム フルーツヨーグルト 加糖ヨーグルト
野菜	野菜・海藻類全般(生野菜も可)	
芋類	軟らかく調理した芋類	さつまいも、こんにやく
果物	バナナ、イチゴ、メロン、スイカ等	梨、柿、パイナップル ドライフルーツ
汁物	みそ汁、すまし汁、コンソメスープ コーンスープ	
デザート	ゼリー(たんぱく補給)	砂糖を含むもの
飲み物	水、お茶、紅茶、水分補給飲料(OS-1) 野菜ジュース、ビタミン補給用飲料など (カロリー表示を確認しましょう！)	砂糖を含むもの 炭酸飲料 スポーツ飲料

<注意点！>

- 軟らかいご飯に慣れてきたら普通のご飯に進みましょう。
- フランスパンは皮の部分が固ければ取り外して、よく噛んで食べるようにしましょう。
- そばは量を控えめに。最初は煮込んで○
- 調理方法は煮物・蒸し物に加え、炒め物も食べられます。
- お肉類は赤身を中心とし、鶏肉・豚肉を使用できます。
- 魚介類も全般(イカ、タコ、エビ、カニ、牡蠣を含む)を使用できます。
- 油揚げ、厚揚げは油抜きをしてから使いましょう。
- 果物も全般使用できますが、繊維の多いものや硬いものは控えましょう。

●低脂肪食 st 5 : 術後5ヶ月目～

ステージⅣに加えて、果物全般、牛肉の赤身が食べられます。オープン料理や焼き物も食べられます。ごく少量であれば揚げ物も試してみてください

分類	摂取可能食品	禁止
穀類	ご飯、フランスパン、うどん、そば、素麺 パスタ	もち、赤飯、中華麺
蛋白質	豆腐(木綿豆腐・焼き豆腐も可)、納豆 油揚げ、厚揚げ 卵(固ゆで卵も可)、卵豆腐 魚介類全般、ツナ缶(ノンオイル) 肉類全般(赤身)、ベーコン(少量)	脂身の多い肉 豚バラ肉
乳製品	普通牛乳、無糖ヨーグルト プロセスチーズ・カッターチーズなど低 脂肪のもの	生クリーム フルーツヨーグルト 加糖ヨーグルト
野菜	野菜・海藻類全般(生野菜も可)	
芋類	芋類全般	
果物	果物全般	ドライフルーツ
汁物	みそ汁、すまし汁、コンソメスープ コーンスープ	
デザート	ゼリー(たんぱく補給)	砂糖を含むもの
飲み物	水、お茶、紅茶、水分補給飲料(OS-1) 野菜ジュース、ビタミン補給用飲料など (カロリー表示を確認しましょう！)	砂糖を含むもの 炭酸飲料 スポーツ飲料

<注意点！>

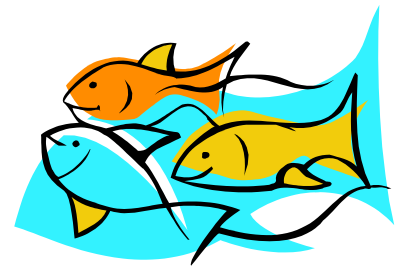
- 肉類全般(牛・豚・鶏)が食べられます。赤身を選ぶようにしましょう。

● 普通食 st 6 : 術後7ヶ月目～

食材、調理方法の制限はほぼなくなります。食べ方に注意して、なんでも食べてみて下さい。(ただし、砂糖や菓子類等の禁止食品の開始時期については、医師、管理栄養士と相談が必要。)

ゆっくりよく噛んで食べること、満腹感がでてきたら食事をやめることを継続しましょう。

パンフレットの内容は、アメリカのスリープ手術の食事ガイドラインを元に日本人向けに作成しています。手術後、リバウンドの予防のために、6ヶ月間のダイエットの基本は、高蛋白質、低炭水化物、低脂質にする必要があります。食事を食べる時、できれば最初に、蛋白質の食品を選択し、ビタミン摂取のため野菜を選択し、最後に穀類を食べるようにしましょう



● サプリメントについて

術後、食事の量は極めて少なくなります。今まで食事で補っていたビタミンやミネラルなどはどうしても少ない食事だけでは不足してしまいます。そのため、

ビタミン・ミネラルの補充が必要となります。

今まで不要であったサプリメントを買うことは少し痛い出費かもしれませんが、今までの食費が一部サプリメントに変わったと理解して下さい。

健康に痩せるために必要不可欠な事です。（術前、術後に使用するオベキュアにはサプリメントと同様のビタミン・ミネラルが含まれています。）

□ 術後3週間：

マルチビタミン、カルシウム、ビタミンDなどです。

蛋白質についても、食事だけでは不足してしまいますので、プロテインパウダーなどを用いて補充していただく必要があります。

□ 術後3週間以降：

- マルチビタミン、ミネラルのサプリメント
- プロテインパウダー

- ビタミンDや鉄分は必要な場合のみ摂取が必要です。



●術後に起こりうるお悩み

■ <骨代謝異常>

カルシウムの多く含まれている低脂肪乳などを積極的に摂るようにし、吸収を良くするために屋外に出て日光浴をするのも効果的です。

(ビタミンDは、紫外線によって体内での合成が促進されます)

■ <脱毛>

栄養が不足したり偏ったりすると、脱毛の原因となります。髪の毛はケラチンという蛋白質からできていますので、蛋白質をしっかり摂取することが大切です。ほかに血行をよくするビタミンEやA、EPAなども摂取すると良いです。青魚はEPAや蛋白質も摂取できますので、魚を中心に摂取することは効果的です。

<筋肉減少>

術後は食事摂取量が低下するので、急激に体重減少が起こりますが、脂肪と共に筋肉も減少してしまいます。筋肉が減少すると基礎代謝が低下してしまい、術後の体重減少が停滞してしまう一因となってしまいます。このような悪循環を起こさないためには、しっかりと蛋白質を摂取すると共に適度な運動を取り入れ、筋肉量を増やし脂肪をよく燃焼することが大切です。

そこで、術後も摂取するオベキュアにはたんぱく質も多く含まれていますので、術後6ヶ月間は必ず飲んでいただくようにしています。

禁止食品リスト



飲み物・甘味料

- アルコール飲料
- ジュース
- ミルクココア
- 炭酸飲料
- スポーツ飲料
- フローズン
- シェイク
- 加糖紅茶・加糖コーヒー
- 砂糖
- はちみつ
- ジャム

食べ物

- アイスクリーム
- シャーベット
- かき氷（シロップあり）
- チョコレート
- ドーナツ
- ケーキ
- パイ
- クッキー
- 果物ヨーグルト
- 加糖シリアル
- 果物缶詰のシロップ
- ドライフルーツ
- あめ
- 加糖ガム
- その他糖分の多いもの
- カレーライス

手術までに必要なこと

手術日を決めるまでに必要なこと

全てに☑が必要です

- 悪い生活習慣の改善
- ストレスマネジメント
- 良い生活習慣の確立
- 患者会への出席
- 禁煙チェック
- ご家族の同意
- 必要と思われる診療科の受診

手術日を決めてから必要なこと

全てに☑が必要です

- 全身麻酔検査
- 腹部超音波検査
- 腹部CT検査
- 下肢静脈超音波検査
- 胃内視鏡検査・ピロリ検査
- 麻酔科受診
- 術前減量（3-5%/1-2ヶ月）
- オベキュアの使用

下記の項目が一つでも生じれば、手術は延期または中止になります

生活習慣
の乱れ

ストレス
の増加

喫煙

目標体重
オーバー

ご本人または
ご家族の反対

絶食、下剤使用
など
急激な減量

患者会について

この会はこれから肥満外科治療を受けられる方や、すでに受けられた方が集まり情報や体験を共有していただく会です。術前は心身共に不安や心配が増えてくることありますが、**質問したり話し合ったりすることで軽減され解決につながります**。安全に手術を受けていただくためにも手術前には皆様に参加していただいています。

また、肥満外科治療は手術がゴールではなく、手術後の食事管理や運動、体重コントロールなどの生活習慣を継続することでより効果が期待できる治療といえますが、**モチベーションを維持することが難しい場合もあります**。術後も積極的に患者会に参加し困っていることなどを話し合うことで日常に活かしていくことができます。

☆開催日時：**偶数月、第2水曜日17:00~18:00**

☆場所：健康科学センターまたはZoom

☆費用：無料

(変更の場合もあります)ので、参加については**スタッフまでお尋ね下さい**

☆参加できる方：肥満外科治療を受けられた方

肥満外科治療を希望される方

肥満外科治療を受けられる方のご家族（お一人まで）

術後も患者会への
参加をお待ちして
おります



手術後来院スケジュール

☆各指導来院☆

	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4~5ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1年	1年以降
外科診察	○	○	○	×	○	○	○	1年に1回
健康科学センター診察	○	×	○	×	○	○	○	1年に1回 (外科のみの場合もあり)
カウンセリング	○	○	○	○	○	○	○	1年に1回
栄養	○ (※)	○ (※)	○ (※)	○	○	○	○	1年に1回
運動	○	○	○	○	○	○	○	適宜

注) 栄養指導の※に関しては食事のステージに合わせての指導となるため約3週間に1回の来院となります

☆術後検査☆

	1ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後	1年後	2年後
採血	○	○	○	○	○
脈波測定	○	○	○	○	○
安静時代謝測定 血管内皮機能検査	○	○	○	○	○
自律検査、筋力測定	○	○	○	○	○
I N B O D Y測定 (体組成測定)	○	○	○	○	○
C T (内臓脂肪、皮下脂肪、胃の面積評価)	○ 胃の面積なし	○ 胃の面積なし	○	○	○
D E X A (体脂肪、筋肉量測定)	×	×	○	○	○
C P X (運動時代謝測定)	×	○	○	○	○
胃カメラ、腹部エコー				○	○

※5年後まで検査を受けて頂きます

手術後も、継続的な通院が必要です

手術は「きっかけ」に過ぎません

大切なことは、続けることです