

がんと栄養

第9号

2019年2月

偶数月に発行

発行: 西神戸医療センター-NST

がんと栄養チーム

今回のテーマは「**胃がん術後の栄養について**」です。

1. 胃のはたらき

胃は食物を貯留し、消化する働きをしています。胃が切除される事によって、これらの機能が障害されます。



2. 食べ方のポイント

① 1回量は無理せず少なめに、回数を多くする

退院後2~3ヶ月は3食と2~3回の間食を目安に食べましょう。個人差はありますが、3~4ヶ月たったら3食の摂取量が増加して、間食の量は徐々に減らしていけるようになります。

② よく噛んで、ゆっくり食べる

手術後は一時的につかえ感や胸焼けがでることもありますが、徐々に改善します。胃の入口を切除した人には逆流症状、出口を切除した人には、食事が腸に急速に流れ込むことによって起こる【ダンピング症候群】という症状が出る場合があります。いずれに対しても、よく噛むこと、ゆっくり食べることが重要です。唾液と食べ物がよく混ざり、食べ物を少しずつ腸に送り出す働きを補います。食事時の水分摂取は控えめに、流し込むような食べ方は控えましょう。また、逆流症状に対しては、食後すぐは横にならないなど姿勢の調節も効果的です。



★ダンピング症候群とは…？



①早期ダンピング

食事が急速に腸に流れ込むことでお腹が驚いてしまう状態

症状：食後30分以内に冷や汗、動悸、めまい、脱力感、頭痛など

②後期ダンピング

腸からの糖質吸収によって急に血糖値が高くなり、血糖値を下げようとし逆に血糖値が下がりすぎてしまう状態

症状：食後2～3時間後に脱力感、発汗、震えなど

③食事内容は段階的に進める

何を食べても良いのですが、身体の状態に合わせて段階的に進めていくことが大切です。繊維の多い食品は少量ずつ増やしましょう。細かく刻む、柔らかく煮込むなど調理の工夫をしましょう。揚げ物も少量ずつから食べ始めてみましょう。少量のアルコールもOKですが、酔いやすくなる人もいます。担当医と相談のうえで開始してください。コーヒー・紅茶・カレーや唐辛子などの香辛料も過度でなければOKです。

④バランス良く食べる

胃が切除される事によって、ビタミンやカルシウムを吸収しにくくなります。貧血予防には鉄、たんぱく質（レバー、豆類など）とビタミンC（果物など）、骨粗しょう症予防には乳製品や小魚などを摂ることをおすすめします。偏りなくバランス良く食べることが大切です。



⑤少量で栄養のあるものを食べる

食事を摂ることができないしんどい時は、栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。⇒栄養補助食品については【がんと栄養新聞vol.4】をご参照下さい。

3. 体重減少について

手術によって食事をエネルギーに変える機能が低下するため、体重は1割程度減少すると言われています。体重が減少しても、3食+間食が摂取できて体調が良ければ問題ありません。思うように食べられず、大幅に体重が減少し、体力低下してしまうような場合には、早めに担当医師や管理栄養士にご相談ください。



食事は「楽しく、おいしく」が基本です。「頑張っって食べよう」と思うあまりに辛くなってしまわないよう、無理せずお腹の調子に合わせて、食べることを楽しめるように慣らしていただければと思います。

次号は 『腸閉塞を予防する食事のポイント』 です。

（担当 看護師 日和笑子 高石彩）