

# がんと栄養

第10号

2019年12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「**腸閉塞を予防する食事のポイント**」です。

腸閉塞（イレウス）とは、様々な原因によって、腸の動きが悪くなったり、詰まるなどして、腸の内容物が先に進まない状態のことです。

本号では、腸閉塞を予防するための食事のポイントをご紹介します。

## 1. 食べ方のポイント

### ① 食べ過ぎないようにする

腹7～8分目を目安に控えめに食べる様にしましょう。

ただし、体重が減ってくる場合は間食で補うようにしましょう。

### ② よく噛んで、ゆっくり食べる

よく噛むことで、だ液の消化酵素により消化されやすくなります。

一食30分を目安にゆっくり食べましょう。

### ③ お腹の「はり」を感じたら腸を休ませる

お腹の「はり」は腸の動きが滞っているしるしです。

無理して食べずに一食の量を減らす、あるいは一食抜いて腸を休めましょう。

体重が減る場合は間食をプラス



お腹の「はり」がある場合は、無理して食べずに腸を休めましょう



## 栄養補助食品や市販食品も活用しましょう

### ○おすすめの市販食品

卵豆腐、豆腐、茶碗蒸し、インスタントのポタージュスープ  
プリン、ヨーグルト、ゼリーなど

### ○栄養補助食品

少量でエネルギーやたんぱく質、その他の栄養素を豊富に含んでいます。  
ドラッグストアや通信販売で購入する他、処方できる医薬品タイプもあります。

## 2. 控えた方がよい食品について

食物繊維は便通の改善に役立ちますが、腸に狭い箇所がある場合や腸の動きが悪い時には消化の悪い不溶性食物繊維の摂り方に気をつけましょう。

不溶性食物繊維は刻んだり、細かくしても総量は変わらないため摂る量に気をつけましょう。

### 不溶性食物繊維の多い食品



## 3. 食品の選び方

|             | 消化のよい食品  | 消化のよくない食品                          |
|-------------|--|------------------------------------|
| 穀類          | お粥、うどん（軟らかく調理する）、食パン・白パン、麩                                 | 雑穀、玄米、そば、ハードパン、中華そば、パスタなど          |
| いも類         | *ガスを発生しやすいため、繊維を切るように調理（細かく切る、つぶす）→マッシュポテトなどがおすすめ<br>*少量摂取 |                                    |
| 豆類          | 豆腐、豆乳  | あずき、グリーンピース、そら豆<br>大豆、厚揚げ、薄揚げ、納豆など |
| 果実類         | りんご、バナナ、桃、缶詰   | その他の生果物、ドライフルーツ                    |
| 野菜・海藻類・きのこ類 | 大根、人参、葉野菜の葉先など（皮をむき、軟らかく調理する）                              | とうもろこし、ごぼう、蓮根、きのこ、筍、海藻、山菜、こんにゃく    |

## 4. 大建中湯について

大建中湯は、人参、乾姜、山椒、膠飴の4つの生薬からなる漢方薬です。胃腸を温めて機能を高めることで消化管のぜん動を整え、消化吸收を促進し、お腹の張りや痛み、下痢や便秘などを解消します。

腸閉塞に対する有用性については、術後早期の予防的投与と発症時の保存的治療において確認されています。長期投与が腸閉塞予防に有効という明確なデータはありませんが、腸閉塞を繰り返されている場合などには、主治医に一度ご相談ください。

次号は [『制吐剤（吐き気どめのお薬）について』](#) です。

（担当：管理栄養士 島村康弘）