

胃の手術をされた方へ ～食事について～



聖隷 栄養部門キャラクター
「リヴ」

はじめに..

「食べてはいけないものは特にありません。」

基本的に何でも食べられますが、手術後1年ぐらいまでは無理をせず、回復の程度に合わせて食事の内容や量、回数を変えていきましょう。食べることが苦痛になってしまうのはつらいことです。残された消化管をいたわる食べ方を心がけると同時に好きなものも食べて、食べる楽しみを徐々にとり戻しましょう。

〈目次〉

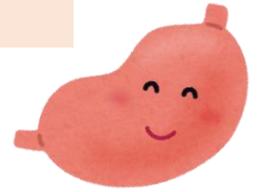
- ・ 胃のはたらきと食事について P2
- ・ 術後の食事（食上がり）について P3
- ・ 手術後に起こりうる症状について P4
- ・ 退院後の食事について P5
- ・ 食生活のポイント P6
- ・ 食品の選び方 P7
- ・ まとめ P8



手術後も、入院中（退院時）と初回外来時に栄養指導を予定しております。栄養指導はご本人だけでなく、ご家族の方（特にご家庭で料理される方）にも受けていただくことをお勧めします。



胃のはたらきと食事について



■「胃」って何をするとところ？

胃は食道から入ってくる食べ物を一時ためておいたり、たんぱく質や脂肪の一部を分解したり、十二指腸に排出するなど、消化吸収において大きな役割を果たしている臓器です。胃切除後は、その機能が低下したり失われるため、食べ方を工夫する必要があります。

口で胃のはたらきを補うと考え、食べ物を少しずつ小腸に送る、食べ物を攪拌して粥状にするといった胃のはたらきを助けるようにしましょう。

残った胃や、胃のかわりをしている腸に負担をかけないように。

■消化の仕組み

食べた物は①口→②食道→③胃→④十二指腸→⑤小腸→⑥大腸の順に通過し、各消化器にて消化が進みます。

①口

食事をすると、まず口の中で噛み砕き、唾液と食塊が混ざる。

胆のう

胆のうから分泌される胆汁は脂肪を分解しやすくする。

④十二指腸

十二指腸に食物が送られると胆汁とすい液が分泌され、消化作用がおこる。

すい臓

すい臓から分泌されるすい液は脂肪・たんぱく質・糖質を分解しやすくする。

⑤小腸

小腸では、消化された食物が吸収される。

②食道

食道を通過して胃の中に入っていく。

③胃

・胃液によって食べ物をドロドロにやわらかくする。

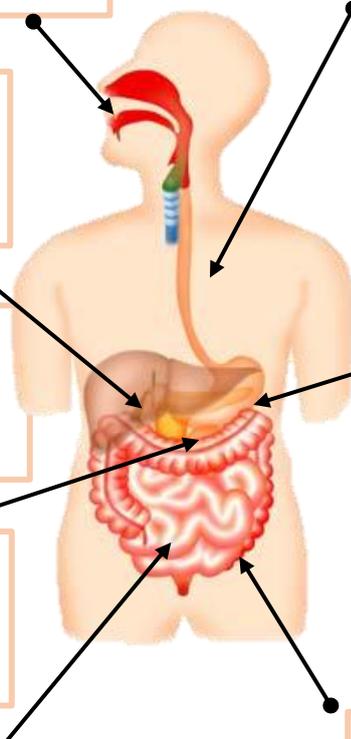
・熱い物や冷たい物は体温位に調節される。

・胃液の中の強い酸で食物に付いてきた細菌を殺す。

・胃液と食物がよく混ざり十二指腸に少しずつ送られる。

⑥大腸

大腸では、塩分の吸収と小腸で吸収されなかった水分が1/3吸収される。



術後の食事について



■食上がりについて

胃の手術後は食事も元の生活に戻るためのリハビリになります。
食事内容も水分中心の流動食から形のある食事へ少しずつ移行していきます。
無理せずにご自分のペースで進めていきましょう♪

流動食

3分菜食

5分菜食

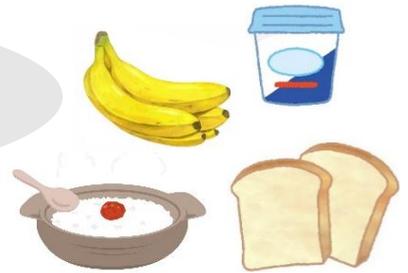
軟菜食

重要！

※食上がりについては若干個人差があります。

〈食べ方のポイント〉

- ・よく噛み、唾液（消化酵素）とよく混ぜながら食べる。
- ・ゆっくりと時間をかけて食べる。
- ・食後はすぐに横にならずに座った姿勢で体を休める。



チェック

●流動食

- ・おもゆ、スープ、果汁など水分中心で、手術後初めての食事となります。
- ・少しずつ慣らすためにスプーンで1さじずつ、休憩をとりながら30分ぐらい時間をかけて食べましょう。

●3分菜食、5分菜食

- ・手術前の食事に戻る準備段階の食事です。無理せず食べられる分だけ食べるように心がけましょう。
- ・3分菜食は3分粥と主にペースト状のおかずで、5分菜食は5分粥と軟らかく煮たおかずが中心となります。よく噛んで飲み込むようにしましょう。

●軟菜食

- ・全粥と、おかずにやや噛みごたえのあるものが追加され、食事の量や内容が手術前に徐々に戻っていきます。
- ・今まで以上によく噛んで少しずつ飲み込むことで、残った胃や小腸の負担はずいぶん軽くなり安心です。

少量ずつ食べる事が鉄則です。胃切後の後遺症を予防し、必要な栄養を無理なく摂るために入院中は1日6回食（食事+おやつ）をご用意します。

朝食 → 10時（分食） → 昼食 → 15時（分食） → 夕食 → 20時（分食）

※各食事についてくるおやつは、食後2時間後を目安にお召し上がりください。

手術後に起こりうる症状について

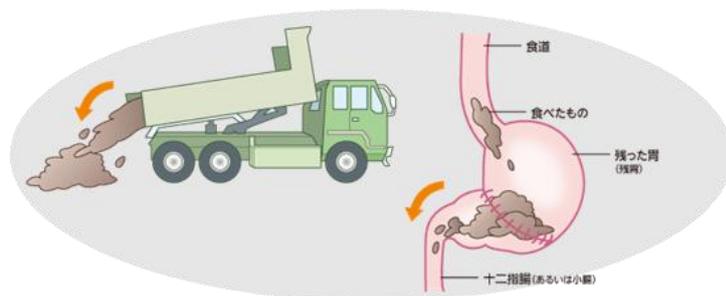


胃の切除場所や範囲によって症状は多様ですが、上手に対処する事でふつ々の生活をおくる事ができます。

例えば、噴門部を切除した場合は食べ物が食道に逆流しやすくなるため、逆流性食道炎（食後の胸やけ、むかつき、みぞおちの痛みなど）が起こりやすく、幽門部を切除した場合は食べ物をためおく機能が失われ、小腸に一度に流れ込むために起こる**ダンピング症候群**に注意が必要です。

■ 「ダンピング症候群」

※「ダンピング」とは、もともとダンプカーが土砂や荷物を一気に投げ下ろすことをあらわす言葉です。



1) 早期ダンピング症候群

症状：食後5-30分で、冷や汗、動悸、めまい、しびれ、だるさなどの全身症状、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐、腹部膨満などの腹部症状がおこる。

原因：食べ物が胃内にためられることなくそのまま、短時間のうちに小腸に流れ込むことで、全身を巡る血液量に変化したり、自律神経系機能がアンバランスになるため。

対処法：無理せずしばらく横になって休みましょう。

2) 晚期ダンピング症候群

症状：食後2-3時間で、頭痛、倦怠感、発汗、めまいのほか、脈や呼吸が速くなる。

原因：一過性の高血糖に続く低血糖のため。

対処法：安静にして、アメやジュースなどで糖분을補給しましょう。

不快なダンピング症状を予防するためには...

- ・一度にたくさん食わず、食事の回数を多くし少しずつ食べましょう。
- ・よく噛んで、唾液と混ぜ合わせるようなイメージで飲み込むようにしましょう。

このような症状が起こった時は、必ず医師または看護師にお伝えください。

退院後の食事について

■ バランスよく食べましょう

入院中と同様に規則正しい生活を続け、主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を摂るようにしましょう。退院後しばらくは、残った胃や胃のかわりをして腸に負担をかけないように消化のよいものがおすすめです。



■ 分食を活用しましょう

分食をうまく利用して十分に栄養をとることを心がけましょう。ダンピング症状を予防する上でも大切です。一度の食事で食べられる量が増えてくるまでは、食後2-3時間を目安に間食をとり、徐々に朝昼晩3回の食事に戻していくことをおすすめします。

分食におすすめのもの



※**栄養補助食品**の利用もお勧めです。食事に神経質になりすぎず、特に体調が悪く食欲が出ない時には、まずは口に合うもの、食べたいと思うものから食べるようにしてみましょう。

食生活のポイント

■調理法による消化の違い



■嗜好品・刺激物について

<香辛料、酢>

→消化管を刺激して粘膜を荒らすこともあります。少量であれば食欲増進にもつながりますので使用していただいても心配ありません。常識的な範囲で利用をおすすめします。

<コーヒー>

→特に制限する必要はありませんが、空腹時に濃いコーヒーを何杯も飲めば誰でもお腹の調子が悪くなります。量と濃さに注意しましょう。

<炭酸飲料>

→炭酸ガスがお腹にたまって、食事量減少の原因になります。

<アルコール>

→急に小腸に入るので血液のアルコール濃度が高くなりやすくなります。以前より酔いやすく、さめやすい状態です。

■外食について

«おすすめのメニュー»

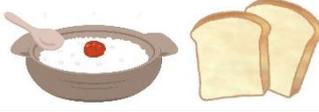
定食屋、うどん・そば屋 → **複数おかずが揃えられる店だとGOOD!**
(煮魚、蒸魚、お浸し、野菜の煮物、豆腐料理、ポタージュスープなど)

«控えたいメニュー»

中華料理、ラーメン屋、牛丼屋、ファストフード店 → **1品料理になりがちな店は避けましょう。**
(ラーメン、パスタ、天ぷら、フライ、チャーハンなど)

食品の選び方

胃の切除後は「**食べてはいけないもの**」はありませんが、控えた方が良い食品があります。食べる量と頻度に気をつけましょう！

| | | おすすめの食品 | 注意が必要な食品 |
|-------------------|------------------|---|--|
| 主食 (重要なエネルギー源) | | 粥、軟飯、うどん、パン(※菓子パンや総菜パンなど脂質を多く含む物は除く) マカロニ、麩など  | 玄米、赤飯、雑穀米 → 固くて消化に時間がかかる 胚芽入りパン → 繊維を多く含む 炒飯、ラーメン、焼きそば → 脂質を多く含む |
| | 主菜 (筋肉・血液のもと) | 肉 | ささみ、皮なし鶏肉 脂肪が少ない赤身の豚肉、牛肉 |
| 魚 | | 白身魚、白はんぺんなど | 貝類、たこ、いか → 固くて消化に時間がかかる 生魚など → 基本的には問題ないですが新鮮なものを選びましょう。生ものは細菌を付着しやすいので下痢を起こす方もいます。 |
| 卵 | | 鶏卵、うずらの卵 | |
| 大豆製品 | | 豆腐、ひきわり納豆、きなこなど | 厚揚げ、油揚げ、がんもなど |
| 乳製品 | | 牛乳、ヨーグルト チーズ、乳酸飲料など | |
| 副菜 (体調を整える) | 野菜 | ほうれん草、キャベツ、白菜 大根、かぶ、かぼちゃ カリフラワー、ブロッコリー → 小さく切る、やわらかく煮込むなど調理を工夫しましょう。 | 繊維の多い野菜 (ごぼう、たけのこ、れんこん) にんにく、生野菜など → 便通を良くするためにも適量の繊維は必要です。 |
| | 芋類 | じゃがいも、里芋、長芋、大和芋など | 繊維の多いサツマイモやこんにゃく類など |
| | 海藻 | 海藻類は繊維が多く含まれますが味噌汁に入っているワカメなど少量であれば問題ないです。量に気をつけましょう。 | |
| | 果物 | 缶詰、リンゴ、バナナなど  | 繊維が多い果物 (柿、ドライフルーツなど) 柑橘類、パイナップルなど |
| その他 | 菓子 | ビスケット、カステラ ゼリー、プリンなど | 揚げ菓子、辛みの強い菓子 脂質の多い洋菓子など |
| | 油脂類 | 少量であれば(マヨネーズ、マーガリン、バター、オリーブ油、植物油) | 動物性の油脂(ラードなど) |
| | 飲料 | 番茶、麦茶 | 炭酸飲料、アルコール 濃いお茶、コーヒー |
| | 調味料 | | 香辛料や酢 ※ 使用量に注意  |

まとめ

最後に..

身体に起こっている変化を正しく理解したうえで、むやみに恐れずリラックスして食事を楽しむことが大切です。

術後の順調な回復には良好な栄養状態を保つ事がいちばんです。無理なく食べられるようになるまで、食事に加え栄養補助食品を上手に利用してみるのも良いでしょう。

また日常生活では、以下の事に心がけることをおすすめします。

- ・ 規則的な排便習慣をつける。
- ・ 睡眠をしっかりとって規則的な生活をする。
- ・ 適度な運動をする。
- ・ ストレスをためないようにする。



医師・看護師・管理栄養士・薬剤師、その他医療スタッフがチームになってサポートします。
わからないことがありましたら何でも相談してください。

二次利用禁止

