

「からだ館」ミニ勉強会

「胃腸を手術した後の食事」 家庭における食生活のサポート

講師：斎藤胃腸病院栄養士、畑山恵子先生



「がん」をもっと正しく知るために

協力：  医療法人
斎藤胃腸病院

慶應義塾大学先端生命科学研究所

主催：「からだ館」がん情報ステーション

本日、ご協力頂いた「齋藤胃腸病院」のご紹介



おもいやりとやさしさ

よりそって医療、よりそってケア



診療科目 外科、胃腸科、放射線科、人間ドック
病棟数 一般病棟：45床 療養病棟：25床

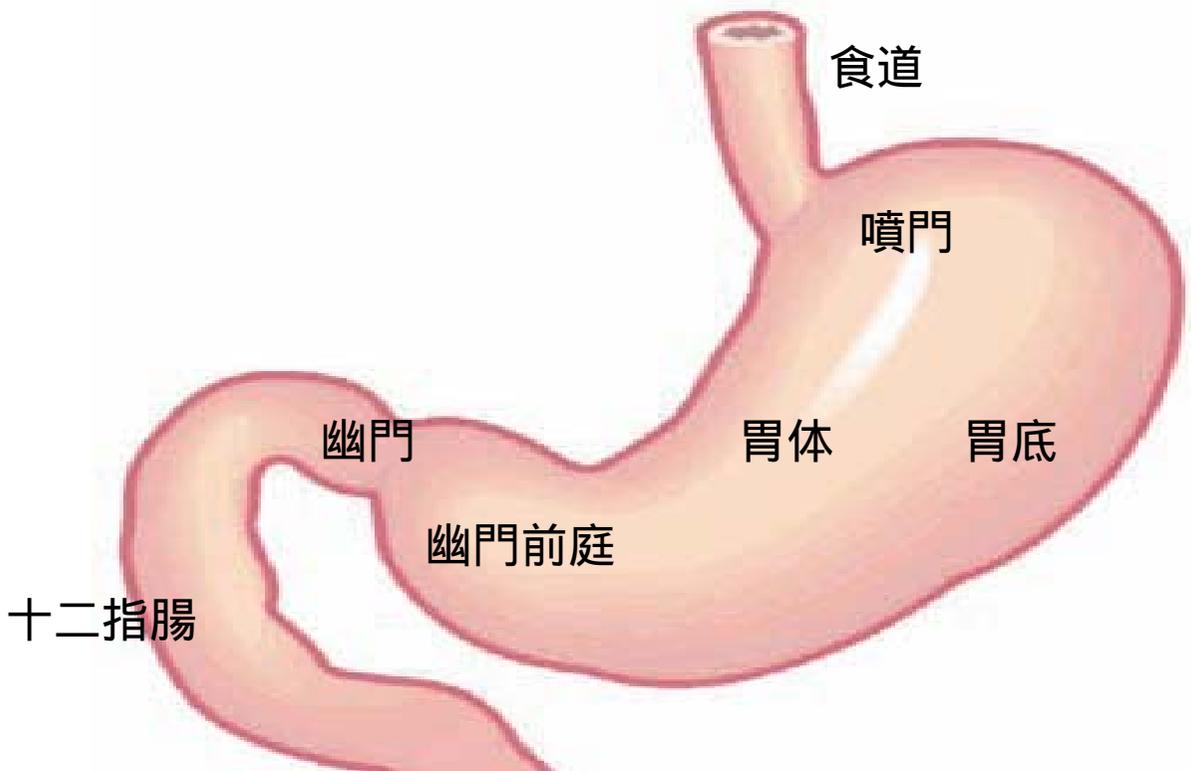
消化器系疾患の診療を中心とした病院です。
一般の手術の他に内視鏡による胃・大腸疾患の診断ならびに手術、人工肛門ケア等にも力をいれている。
訪問診断、訪問看護にも積極的に取り組み、さらに人間ドックや健康診断糖尿病教室等の健康教育により疾患の早期発見や予防活動、アフターケアにも努めている。

理事長、齋藤壽一先生は長年、鶴岡地区医師会の会長を歴任され、地域医療に尽力を尽くされました。又、教育の必要性、重要性を唱えていらっしゃいます。今回の私達の取り組みにも非常に協力的であり感謝しております。



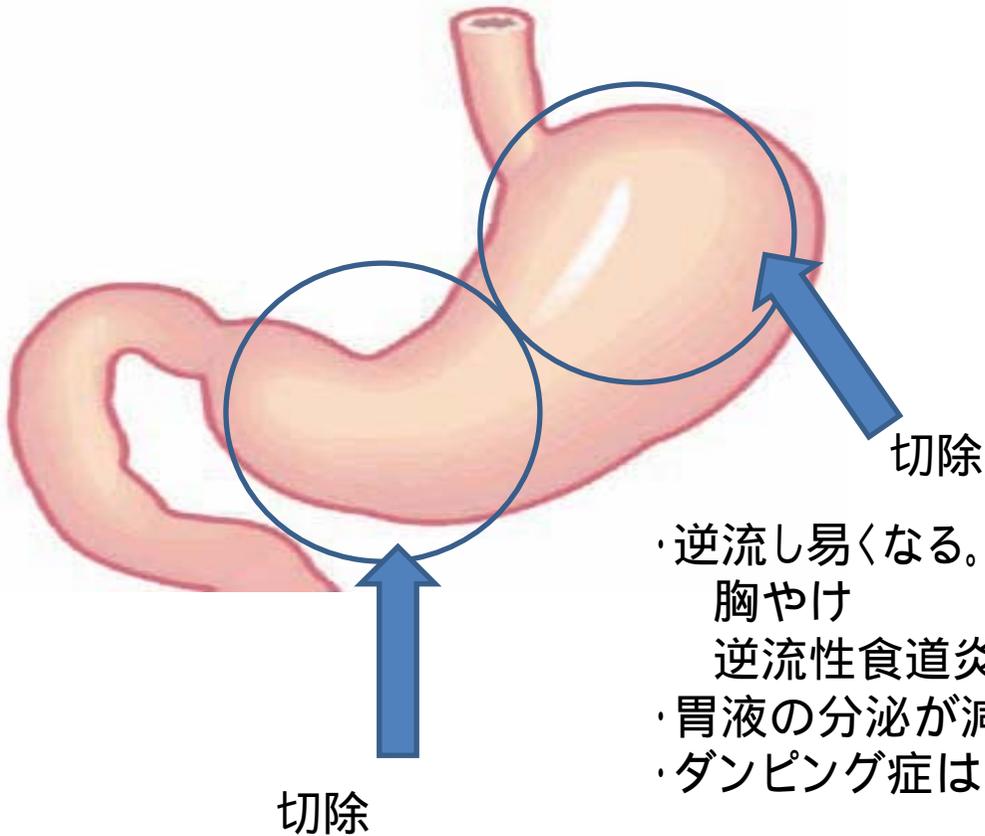
見た目はちょっぴり怖い
(口も少々悪い)が本当
はとても暖かい頼れる
先生です。

胃の構造と働き



胃袋は食物の一時的貯蔵庫であり、消化吸収のための下ごしらえするところです。

胃切除後の変化



- ・逆流し易くなる。
胸やけ
逆流性食道炎
- ・胃液の分泌が減少
- ・ダンピング症はおきにくい

- ・胃から食物を排出しにくい。
- ・ダンピング症はおきにくい。

< 全摘の場合 >

- ・食物の入る容積が小さい。
- ・胃液が分泌されない。
- ・ダンピング症がおこりやすい。
- ・貧血になりやすい。

胃切除後遺症について①

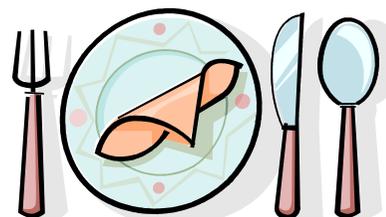
～手術の影響で起こりやすい症状～

早期ダンピング症候群

食後すぐから30分位に出現する冷や汗、どうき、めまい、頭痛などの症状が起きる。

- ・よく噛んでゆっくり食えること。
- ・消化の良いでん粉や糖質を多く含むもの、甘味の強い流動物は控えましょう。
- ・流し込むような食べ方は控えましょう。

横になり、安静にしていると回復



後期ダンピング症候群

食後2～3時間後、めまい、脱力感、発汗、振るえなどの症状が起きる。

- ・予兆があるときが多いのでその時は食後2時間位におやつを食べると良いでしょう。
- ・でん粉や糖分を多く含んだ食事を控えましょう。

症状が改善されない場合は、主治医と相談しましょう。

胃切除後遺症について②

～手術の影響で起こりやすい症状～

つかえ感・胸やけ

良く嚙まなかったり、早食いすると起きやすくなります。

- ・よく嚙んでゆっくり食べること。
- ・食後30分は寝ないようにしましょう。

便秘

手術や食物、生活の変化など精神的要因等で乱れやすくなります。

- ・野菜、果物など食物繊維をとるようにしましょう。
- ・水分を多くとりましょう。
- ・食事時間など生活のリズムを整えましょう。
- ・適度な運動をしましょう。



下痢

消化吸収機能が低下するため起こりやすくなります。

- ・消化の良い食品をとりましょう。
- ・水分不足にならないように。(むしろ摂取しましょう。)
- ・1回の食事量は少なくし、回数を増やし消化管の負担を軽くしましょう。

大腸切除後遺症について③

～手術の影響で起こりやすい症状～

大腸の構造と働き

< 主な働き >



液体状の腸内容物から、水分と電解質を吸収する。

便の一時貯留を行う。

腸内細菌が常駐しており、有用菌(乳酸桿菌など)は有害菌の増殖を抑えたり、消化吸収を助けるビタミンを合成する。

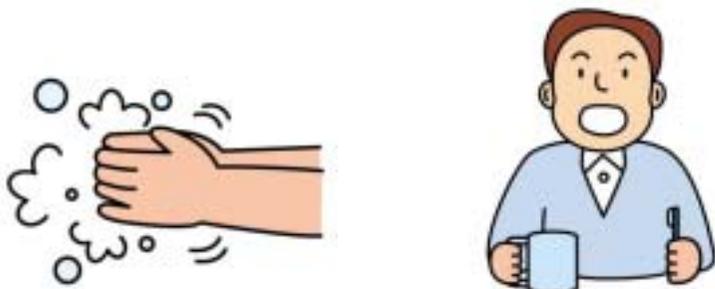
癒着・腸閉塞

腸内容物の通過障害から、腸閉塞になる危険性がある

量を食べ過ぎない・消化の良い食物を中心にする・ゆっくりよく噛む等、特に癒着の強い術後1～2ヶ月は注意する

・改善の無い場合はすぐに医師に相談を

調理面での留意点



衛生面に注意しましょう！

胃手術後は胃液の分泌が少なくなっています。

- ・手洗い
- ・衛生的な取扱い
- ・食品の鮮度



食事をする際の注意点



原則的に食事の制限はありませんが、**バランスの良い食事を心がけ、おいしく、楽しく食べる**ことが重要です。

1回の食事量は無理せず、分割食にしましょう。

よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

食事時間を規則的にしましょう。

食事内容は消化の良いものから順に段階的に進めましょう。

食べ過ぎに気を付けましょう。

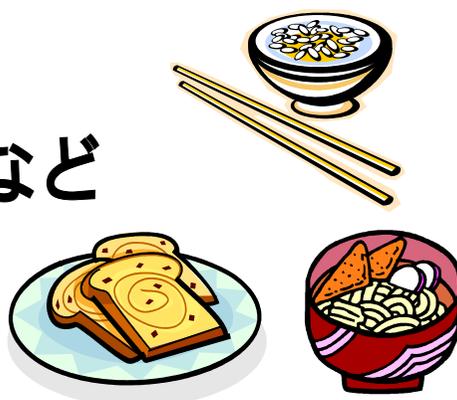
アルコールは主治医と相談の上で

バランスの良い食事とは？

朝食、昼食、夕食ともに**主食、主菜、野菜料理**を揃えて食べましょう！

主食：米飯、パン、麺類など

エネルギー源になります。



主菜：魚、肉、卵、豆腐、乳製品

良質のタンパク源です。



副菜：野菜、海藻、果物

ビタミン・ミネラルの宝庫です。



消化しやすい料理



卵	半熟卵、温泉卵、炒り卵、スクランブルエッグ、卵豆腐、茶碗蒸し、オムレツ、プリンなど
肉	シチュー、つくね煮、蒸し鶏、肉団子スープ煮、肉団子うま煮、そばろ煮、ロールキャベツなど
魚	煮魚、おろし煮、味噌煮、あんかけ、塩焼き、照り焼き、つけ煮、刺身(貝類などはさける)
乳	グラタン、クリーム煮、シチュー、パパロア、牛乳ゼリーなど
豆	湯豆腐、煮奴、冷奴、豆腐あんかけ、味噌煮、炒り豆腐、納豆など
いも	一口大に切って料理する。 含め煮、そばろ煮、クリーム煮、マッシュポテト、ポテトグラタン、とろろいも、里芋含め煮、スープ煮、味噌煮など
野菜	繊維を切るように下処理する。 クリーム煮、やわらか煮、あんかけ、煮浸し、味噌汁、味噌煮、おろし煮、温野菜など
果物	缶詰、りんご、コンポート、熟したバナナ、ジュース、フルーツゼリーなど
主食	全粥、おじや、軟飯、煮込みうどん、煮そうめん、ソフトパン、マカロニグラタンなど

気を付ける食べ物



たんぱく質

肉	油の多い料理(カツ、ビーフステーキなど) 脂肪の多い肉(ばら肉、ハム、ベーコンなど)
魚介類	貝類、いか、たこ、すじこ、かまぼこ、干物、佃煮、塩辛など
豆	大豆、枝豆など

糖質

穀類	玄米、赤飯、玄米パン、胚芽入りパンなど 油を多く使用した料理(ラーメン、チャーハン、焼きそばなど)
いも	繊維質の多いサツマイモ、こんにやく、しらたきなど
果物	繊維が多く酸味の強い果物(パイナップル、柑橘類)など
菓子	揚げ菓子、辛いせんべい、豆菓子など

脂質

油脂	ラード、ヘッド 油を多く使う料理(てんぷら、フライなど)
----	---------------------------------

ビタミン・ミネラル

野菜	繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこ、ねぎ、蓮根、ふきなど) 香りの強い野菜(うど、にら、にんにく、みょうがなど)
海藻	昆布、のり、ひじき、わかめなど

その他

調味料	辛子、カレー粉、わさびなどの香辛料
飲み物	炭酸飲料、アルコール、濃いお茶、濃いコーヒーなど





お勧めの食べ物

詳しくは巻末資料をご覧ください。

たんぱく質

肉	皮なし鶏肉、ささみ、脂肪の少ない牛・豚肉、レバーなど
魚	あじ、かれい、すずき、さけ、たら、ひらめ、かき、はんぺんなど
卵	鶏卵、うずら卵など
豆	豆腐、やわらかい煮豆、ひきわり納豆、きなこなど
乳	牛乳、ヨーグルト、乳酸飲料、チーズなど

糖質

穀類	粥、軟飯、うどん、パン、マカロニなど
いも	じゃがいも、さといも、長いも、大和いもなど
果物	缶詰、りんご、熟したバナナ、桃、洋梨など
菓子	ビスケット、カステラ、ゼリーなど

脂質

油脂	植物油、バター、マーガリン、生クリームなど
----	-----------------------

ビタミン・ミネラル

野菜	柔らかく煮た野菜 (かぶ、かぼちゃ、キャベツ、大根、トマト、なすなど)
----	--



1200kcal蛋白50gの例

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	300g	1食に茶碗ごく軽く1杯
	いも類	40g	じゃがいも小1/2個
たんぱく質	卵	50g	中1個
	魚	40g	1/2切れ
	肉類	20g	薄切り1枚
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	5g	小さじ1杯程度
ビタミン ミネラル	野菜類	120g	1食に40g程度
	果物	50g	バナナ1/2本程度
調味料	砂糖	10g	大さじ1杯程度
	味噌	10g	味噌汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	10g	1枚半
	カステラ	25g	1/2切れ



1600kcal蛋白70gの例

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	540g	1食にやや大きめの茶碗1杯
	いも類	60g	じゃがいも中1/2個
たんぱく質	卵	50g	中1個
	魚	70g	中1切れ
	肉類	40g	薄切り2枚
	豆腐	100g	1/3丁
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	15g	大さじ1杯程度
ビタミン ミネラル	野菜類	300g	毎日とりましょう
	果物	100g	バナナ中1本程度
調味料	砂糖	10g	大さじ1杯程度
	味噌	10g	味噌汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	20g	3枚
	カステラ	50g	1切れ

化学療法・放射線療法の副作用 に対応した食事①

食欲不振・体重の減少

食べられるものから食べましょう
少量でエネルギーの高い食品を利用しましょう
間食を上手にとりましょう（牛乳にクッキー、ケーキなど）
味付けを少し濃くしてみましょう
主食に変化をつけましょう（寿司、まぜご飯など）
はちみつ、ジャムなどの糖類もエネルギーを高めます
食事をする雰囲気を変えてみましょう



口内炎・食道炎

口当たりよくさっぱりした食事にしましょう（茶碗蒸しなど）
味付けはだしを利かせて薄味にしましょう
とろみをつけたり、あんかけにしたりしましょう
柔らかく、水分のある料理にしましょう
酸味の強い果物、甘味の強い飲み物は避けましょう
食事の温度は人肌程度がよいでしょう



化学療法・放射線療法の副作用に対応した食事②

吐き気、おうと

見た目、においが誘因となります

少量ずつ、気分の良いときにたべましょう
冷たく、口当たりがよく、飲み込みやすいものにとりましょう
味付けはあまり薄くしないで自分の好みにあわせましょう
においの少ない食品を選びましょう
脂肪の多い食品や油っぽい料理は避けましょう
食事の量を減らし、品数を多くしましょう
水分はまめにとりましょう
温かいものと冷たいものを同時に食べないようにしましょう
ゆっくり食べましょう

味覚異常があるとき



- 塩味、醤油味を苦く感じたり、金属味がする場合
- ・塩味を控えたり、だしを利かせたり、酢などを利用してみる
- 甘味に敏感になり、なんでも甘く感じる時
- ・料理に砂糖やみりんを使わないようにしましょう
 - ・塩、味噌など濃い口したり、酢などで酸味を使ってみる
- 味を感じない
- ・味は濃い目に甘味、酸味、塩味などを試してみる
 - ・酢の物、汁物、果物などを利用しましょう



本日のメニュー

炊き込みご飯



蒸しマスの葱胡麻たれかけ

ジャガタラバーグ



茶碗蒸し

ゆりねの梅びしお添え

フルーツ・アップルソース



すまし汁



「がん」をもっと正しく知るために



慶應義塾大学先端生命科学研究所

「からだ館」
がん情報ステーション

がん医療環境の向上のため信頼できる情報と資料を皆さんに繋いでいく、それが「からだ館」の役割です。

参考文献

国立がんセンター がん情報サービス

<http://www.ncc.go.jp>

財団法人がん研究振興財団

<http://www.fpcr.or.jp/>

「胃がん治療ガイドラインの解説」

日本胃癌学会編

「医療と健康イラスト集」

株式会社 エム・ピー・シー