

胃癌 胃切除術後 心得（こころえ）

■ リハビリ

① リハビリ最優先： ベッドから離れて過ごす（手術翌日から）

できる限り歩行時間を増やす。夜はしっかり寝る。規則正しく

① 規則正しい生活・睡眠，運動は，食事や生活の質を改善します。

② 体重は減っても，筋肉量を減らさないようにする（適度なトレーニング）

■ 食事

① 胃の役割を理解すること

② 残った胃を，いたわること（少しずつ，時間をかけて，よく嚙んで（あるいは嚙まなくてもよい液体など）食べる）

③ 摂取するエネルギーを確保するよう努力すること（何回も食べる）

④ 手術直後から退院までにまず注意。体重を毎日図る習慣をつけること

⑤ 退院から，手術後 3 か月まで，注意を持続すること

⑥ 手術後 6 か月経過すると，残った胃の力が回復します。この際に極端な無理をしないこと

⑦ 手術後 1 年経過すると，胃の手術の影響による体重減少はなくなります。
食事や栄養の重要性をかみしめること。

胃の役割

■胃癌手術ではリンパ節郭清を行うことにより、胃を支配する自律神経（副交感神経）が切られてしまいます。そのため通常の胃の役割はほぼできなくなります（胃全摘と近い状態）。

胃の働きは？

① 胃の重要な役割（図をみてください）

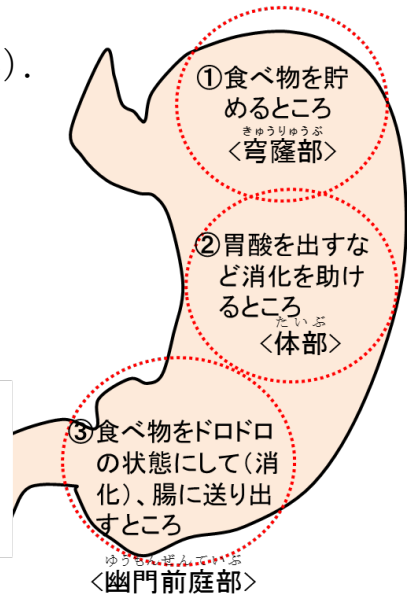
- ①～③の役割を自分で助けてみましょう。

■その他の重要な胃の役割

- 胃の出口（幽門輪）の役割：どれだ

け多くの食事を食べても、胃から腸

に出ていくスピードは自動調節されます。



上の図のように、①～③のそれぞれの部分が、バランスをとりあって食事をたくさん取れるように、また消化できるように動いています。

- ホルモン産生：①の部分からグレリンという食欲・体重増加の力を持ったホルモンが分泌されています。このホルモンが1日3回分泌されるので、人間はお腹が空くのです。
- 胃酸と内因子の産生：①，②のむかって右側の部位（胃底腺）あたりから分泌されます。胃酸は殺菌作用や食事の鉄分を腸から吸収しやすい形に変える役割があります。内因子は食事からビタミン B12 を吸収するために必要です。

術後経過

- 1 術直後から 3 か月：①の部分は残っていても膨らみません。ホルモンも一旦減ります。「胃が無い」と思って食べるぐらいで、ちょうどよいかもしれません。無理は禁物です。残った胃に食べ物が残らないようにすることが重要です。（根菜類、海藻、キノコ類は控えましょう）。特にお粥（米）は、残った胃に残りやすいです（食器を洗った後のシンクをイメージしてください）。お粥は、最後に食べて少量摂取、というイメージがよいかもしれません。ただ、エネルギー量が多いので、ちびちび食べては胃から流して行くイメージが大事です。

残った胃は、握りこぶし 1～2 個の容量（ボリューム）です。下の 2. に書いてある通り、胃が膨らむようになって来れば、“食べられるようになってきた” のが良く分かります。残った胃が、食べたものでいっぱいになっても、「おなかいっぱい」という感覚はでません（神経が切られているので）。それを繰り返すと、胃と腸のつなぎ目に負担がかかって、吻合部狭窄という合併症を起こします。そうすると、「急に食べられなくなった」とか「背中が重い、肩が痛い」などの症状が出てきます。もし、万が一このようになったら固形物の摂取をやめて、水分をしっかりと取って残った胃に詰まっている食事を溶かして流すようにしましょう。歩き回ることも重要です。重力で、食事は下に流れます。

また、胃の出口がないので早食いするとしんどくなります（ダンピング）。食事摂取のスピードはかなり個人差があるので、入院中にできる限り自分にあった食事時間を見つけましょう。これも 6 か月ぐらいから回復してきますが、人によっては術後ずっと続く方もいます。

- 2 術後 3 か月から 6 か月：①の部分が膨らむようになってきます。「すぐおなかがいっぱいになっていた」のがましになってきます。それに合わせて、一回の食事量を合わせて少しずつ増やしていきましょう。決して、胃が大きくなったわけではないので無理は禁物です。残った胃（①の部分）の大きさは、胃の切り方によって変わりますので、執刀医に聞いてみましょう。
- 3 術後 6 か月から 1 年：なんでも食べられるようになります。お酒もよいですが控えめにしましょう。アルコールの回り方が、術前と違っていただきますのでご注意ください。
- 4 術後 1 年以降：体重が安定します。なにかイベントが起きても体重は回復するでしょう。

さいごに

今回、胃癌という大きな病気を克服するために、「胃を切る」という手術を受けることになります。残念ながら、現代医学では、胃を切れば、“必ず” 食事に影響します。食べるということが辛くなることも、あるかもしれません。

それでも残った胃をいたわってあげて、「胃を切ったけど、私は元気です！」と患者さんに言ってもらえることを目標に、外科医，看護師，栄養士含めたチーム全体で、患者さん，患者さん家族をサポートしたいと思います。

胃切除を受けられる患者さんにとっては、手術後の最初の3か月が重要です。栄養バランスも考えて、エネルギー（摂取カロリー）も考えて、残った胃もいたわって、「ご飯・おかずをたべる」というのは大変なことです。最初に頑張れば後が楽になります。今はいろいろな補助食品，特殊食が手に入りますので、工夫して胃術後生活を乗り切りましょう。（次のページをご覧ください）

補助食品や特殊食

- ① **医薬品**：医師からの処方箋で，薬局で購入します．種類や味が限定的ですが，保険がきくので患者さんの経済負担は軽くなります（約 1 本 140 円から 250 円程度で，3 割負担なら 1 本 42 円から 83 円）．また，それぞれに栄養特徴があり，たくさんのデータが報告されています．経腸栄養剤とわれています．

1. ラコール®：パウチ型．1 本 200ml あたり 200kcal．日本人における必要な各種栄養素をバランスよく含有した経腸栄養補助食品（ONS オーエヌエス）です．ミルク・コーヒー・バナナ・コーン 4 種類（入院中はミルクのみ）



2. エレンタール®：粉タイプ．栄養素のうち，脂肪成分は全く含まないため，胃術後における脂肪摂取に伴う下痢が減ります．ボトルに水またはぬるま湯を約 250ml いれて，エレンタール 1 パックをいれふたを閉めてよく振って溶かします．お好みのフレーバーで味付けしてコップに移して飲んでください．1 パック 300kcal です．



フレーバー：フルーツトマト，オレンジ，パイナップル，青りんご（お勧め），コンソメ，コーヒー，ヨーグルト，グレープフルーツ，さっぱり梅，マンゴー

3. エンシュア・リキッド®：缶タイプ．1本 200ml あたり 200kcal．

全栄養素を含む ONS です．持ち運びが便利です．バニラ味・コーヒー味・ストロベリー味



4. エンシュア H (High ハイ) ®：缶タイプ．エンシュア・リキッド

よりエネルギーが多く，1本 250ml あたり 375kcal です．

バニラ味・コーヒー味・バナナ味・黒糖味・メロン味・ストロベリー味



5. エネーボ®：缶タイプ．1本 250ml あた

り 300kcal です．ほかの栄養剤よりタンパク質の比率が高く，食物繊維を配合し下痢対策としています．セレン，モリブデン，クロムといった微量源をの欠乏症を防ぐ工夫をしています．バニラ味のみです．



6. イノラス®: パウチ型. 新商品. 2019 年 7 月から当院でも処方可

能となりました. 1 本 187.5ml あたり 300kcal. 1 日 3 本(900ml)

飲むと, 1 日の必要ビタミン, 微量元素をすべてカバーできます.

タンパク質も多く, 3 本で 36g となり

ます (1 日必要タンパク量は成人男性で

60g です). 2 種類の味があります (ヨ

ーグルト, りんごのフレーバー)



② 食品: 処方箋を必要としません. 栄養剤, 栄養補助食品と言われることが

あります. ネスレ株式会社や株式会社明治, ニュートリー株式会社などが
様々なタイプの補助栄養剤 (ドリンクやゼリー) を販売しています.

①薬品と比べて, 種類がかなり多く, 特徴もたくさんあり, 味もこちらの

ほうがよいようです. 保険は効かないため, 同じ量を買おうとすると, 高
くなります.

購入はドラッグストアなどで購入できるものもありますが, 通信販売, イ
ンターネット経由で購入するタイプのほうが多いと思います.

あまりに種類が多いので, 代表的なものを以下に記載します. グーグル
Google 検索で, 「栄養補助食品」と入力すると, 調べることが可能で効率
が良いかもしれません. お客様相談窓口を設けている会社もあります.

1. ペプタメンスタンダード®：ネスレの代表選

手です。通信販売で購入です。お客様相談窓口があります。電話，FAX，インターネットで購入します。脂肪成分の種類（中鎖脂肪酸が多い）にこだわったり，飲みやすさにこだわったりしています。



2. メイバランス Mini®：明治の代表選手です。たく

さんの味，種類があります。結構おいしいです。ゼリーもあります。介護職としてもよくつかわれます。そのうち，メイバランス Mini カップは，



ドラッグストア（スギ薬局など大手なら，大体扱っています）で購入できます。メイバランス Mini 1本 125ml（200kcal）あたり 210 円です。

3. ブイ・クレス CP10®：ニュートリー株式会社

製品です。はやりのコラーゲンペプチドを多く含んでおり，傷の治りをよくします。1本 180 円ぐらいです。ミックスフルーツ味。



4. クリミール®：森永乳業グループ



プ 株式会社クリニコ

5. テルミールミニ®：テルモから販売。病院で使われていることが多い印象です。阪大病院にもあります。125ml で200kcal であり、少量でエネルギー量が高いのが特徴です。甘いかもしれません。



③ 特殊食品：

1. あいと®：イーエヌ大塚製薬から販売されています。通販で購入です。摂食回復支援食と言われており、見た目、味、香りは普通の食事と全く変わりませんが、特殊酵素処理をされており、口に入れると全部溶けてしまいます。ごはんやパン、ステーキやハンバーグ、レンコンなど非常に多くの種類があります。値段は相応にしますが、一人暮らしの男性の方にとっては、胃の術後に食べやすいかもしれません。胃術後早期では、線維が多い食品（レンコンなど）や海藻、キノコは避けるべきですが、あいと®なら食べても大丈夫です。ただ、味付けが薄いわけではないので、

一気に食べると吸収が追い付かず下痢になるかもしれません。



左は筑前煮です.

518 円 53kcal



左はグリルドビーフです.

648 円 56kcal