



発行：2012年7月

発行者：勇美記念財団 2011年度在宅医療助成事業
「胃がん患者と家族の食への支援」研究

研究代表者：石川県立看護大学大学院 博士前期課程
市立砺波総合病院 看護師 平 優子

料理作成・料理監修：とやま自遊館 料理長 利光 登

監 修：石川県立看護大学大学院 教授 牧野 智恵
市立砺波総合病院 外科部長 酒徳 光明
市立砺波総合病院 管理栄養士 澤木 英子
市立砺波総合病院 看護師 飯田 正代



術後の食事を おいしく楽しく

胃がん手術後の患者さまと
ご家族の皆様へ

CONTENTS

はじめに	1
食事をする前に	2
術後の後遺症	3
仕事での食べ方について	5
食欲不振について	6
体重減少について	8
腹部膨満感	9
吐き気について	10
下痢について	12
栄養補助食品の選び方	13
食べることのつらさについて	14
おうちの方へ	15
お役立ち情報	17

はじめに

胃がんの手術では、「手術を受ける前よりも食べられなくなった」「下痢や便秘でお腹の調子がよくない」といったことをよく耳にします。

また、近年では手術後の標準的な治療として化学療法をする方も多くいます。化学療法をおこなうと、吐気・嘔吐・下痢・味覚異常などの食べることに對する副作用が挙げられています。

胃の手術を終えた後の患者さま、化学療法を受ける患者さまは、より食べることが難しくなり、「食べなくちゃいけない」と思っているけど食べられないという苦しみを持っています。また、ご家族も病気を克服するために「もっと食べて欲しい…でも食べてくれない」という思いの間に立ち、患者さまと共に辛い思いを持っていると思います。

この冊子は、胃の手術をされた方とご家族の参考になればと思います。お手にとり、今後の食生活の参考になれば幸いです。

石川県立看護大学大学院 博士前期課程
市立砺波総合病院 看護師 平 優子

食事をする前に

Q お腹が痛くなるかと思うと、何でも食べられません。

A 基本的に食べてはいけないものはありません。

体調が良いときには、何を食べても良いです。しかし、お腹の調子がおもわしくない時には、消化の良いもの・やわらかいものにしてください。調子が良くなれば、少しずつ食べごたえのある食事にしていきましょう。また、わかめ・きのこなどは消化が良くないので食べすぎないように気をつけましょう。

Q いつまで、食事に気をつけていけばいいですか？

A 病気とゆっくり人生を歩むつもりで、新しい食生活を作りましょう。

ことわざに「一病息災」という言葉があります。バランス良く、塩分を控えめに食事を摂取することは、高血圧など生活習慣病の予防につながります。あまり神経質にならない程度に、食事に気をつけていくことをおすすめします。

看護師よりひとこと (食事前のポイント)

□の中が乾いていたり、スッカリしないことはありませんか？

□の中が乾いていると、味がわかりにくくなります。食事の前に、うがいをしたり水分を含むといいですよ。

レモン水 (コップの水にレモンを数滴たらす) を飲むと一層スッカリします。



術後の後遺症

①ダンピング症候群

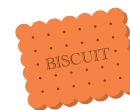
Q 急に冷や汗が出て、ふらふらすることがあります。どうしたらいいですか？

A まずは、静かにやすんでください。

ダンピング症候群には早期ダンピング症候群と晩期ダンピング症候群の2種類あります。

早期ダンピング症候群は、食べたものが一気に腸に流れるために起き、食後30分以内に「冷や汗」「動悸」「全身のだるさ」「下痢」が起こります。

晩期ダンピング症候群は、食事の2～3時間後には低血糖による「全身のだるさ」「冷や汗」「動悸」などが現われることがあります。このような症状が出た時は、ビスケット (ブドウ糖入り)・あめ玉・氷砂糖などを食べて休んでください。



Q ダンピング症候群を起こさないためにはどうすればいいですか？

A 基本はゆっくり、よく噛んで食べることです。

もし、ゆっくり食べていたのに食後しばらくして、早期ダンピング症候群が起きた場合には、今のペースよりもう少しゆっくり食べてみましょう。一口に時間を掛けながら、ゆっくり味わうようにしてはいかがでしょうか。

外出する時には、晩期ダンピング症候群の予防や起きた場合に備えて、ビスケットや氷砂糖などのおやつを持つといいでしょう。

ポイント

胃は、食べ物を細かくして、混ぜる、腸に流す働きをしています。手術で切除した胃の代わりに、ゆっくり良く噛みましょう。ゆっくり食べるのは、少しずつ食べ物を腸に流すため、よく噛むのは、食べ物を細かくして腸に流れやすくします。

②腸閉塞

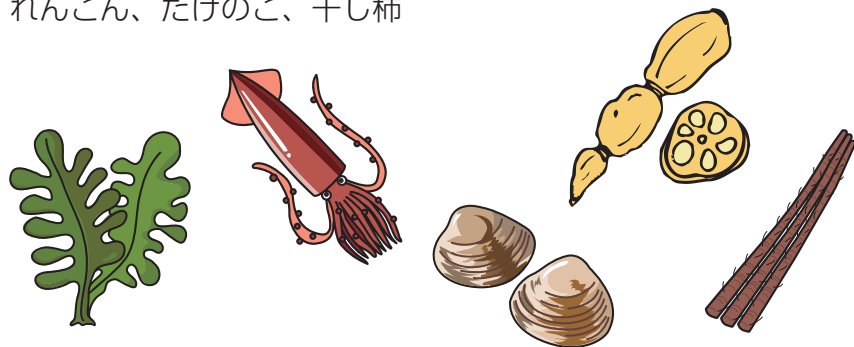
腸閉塞とは、腸の流れが閉ざされて、便やガスが出なくなることです。

吐き気、嘔吐、お腹が痛む場合は早めに受診しましょう。

ゆっくり、よく噛むことは予防の第一歩です。消化の悪い食べ物を食べすぎないように気をつけましょう。

消化の悪い食品 例

わかめ、ひじき、きのこ、こんにゃく、いか、貝、ごぼう、れんこん、たけのこ、干し柿



仕事での食べ方について

Q 仕事などで、ゆっくり食べる時間がとれないです。

A おやつを携帯して、時間の合間につまむように心がけてはどうでしょう。

職場の人に、病気について詳しく話をしていない。仕事が忙しく、食事を気にしている暇がない。職場の理解が得られないというような方は多くいます。

治療をしながら、仕事を行うことは心身ともに負担がありますが、仕事で得られる喜びは、治療を前向きに取り組む活力になります。治療を受けながら、一生懸命仕事に取り組むあなたの姿は、職場の方に勇気を与え、強く生きる力になるでしょう。

職場の方と相談し、働きやすい環境をつくることも大切だと思います。



食欲不振について

Q 食欲がなくて、だるいです。体重も減って心配です。どんなものを食べればいいですか？

A 自分の好きなものを、食べたいときにすぐに食べられるように用意しましょう。

食欲不振の原因は、治療の影響や精神的なものなど、様々あります。そのため、原因を知ることも大切です。食欲不振は、一時的である場合が多いです。食べることに過剰な心配はしなくても良いと思います。ここでは、食欲不振を長引かせないために、どうすれば食べやすくなるのか工夫を紹介します。

【食品の工夫】

- * 自分の好みに合った食べ物・味付け・温度を見つけましょう。
冷たく、さっぱりした味付け、のど越しのよい食べ物が好まれます。

好まれる食事の例

くだもの、ゼリー、アイスクリーム、ヨーグルト、おかゆ
一口サンドイッチ、のり巻き、酢の物、梅干し

- * 主食を変えてみましょう。

めん、パン、酢飯、なども比較的食べやすいです。
サンドイッチは食べやすく、大変好まれています。

- * 少量で栄養価の高いものを選びましょう。

おもちは、食べやすく少量で高エネルギーです。

- * 食べやすく、たんぱく質が豊富な食品を選びましょう。

大豆製品（豆腐・納豆・豆乳）、乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）、卵（温泉卵、茶碗蒸し）

- * 酸味、辛み、レモンなどをアクセントにしてみることも普段と違う食を楽しむきっかけです。



【楽しく食べる工夫】

- * 食事は、小さく小盛りにしましょう。 そうすると気持ちの負担は少なくなります。
- * 器やテーブルクロスに変化をつけて、食卓に彩どりを取り入れましょう。
- * 食べる場所を変えて、気分転換しましょう。



3色野菜酢の物



材料（2人前）

大根……………20g	〈三杯酢〉
にんじん……………10g	水……………大さじ2
きゅうり……………10g	酢……………大さじ3
薄揚げ……………6g	淡口醤油…大さじ3
白ごま……………小さじ1	みりん……………大さじ1
しそ……………2枚	砂糖……………小さじ1

作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりは細切りにし、薄揚げは軽く焼いて細切りにする。
- ②野菜を合わせ軽く湯に通し、冷수에落とし水気を切り、いりごまを振り、しその刻みを添える。

体重減少について

Q 胃を手術をしてから、体重が減って戻りません。以前のように食べられなくなりました。

A 胃を切除すると、ほとんどの方が体重減少します。

胃を切除したほとんどのの方は10%～15%程度体重が減り、そのまま元に戻らないことがよくあります。食べ物の消化機能が低くなり、栄養吸収する前に、下痢になってしまいます。食事の量が減ったり、下痢が続くと栄養吸収されないために体重が減少し、体力の低下をまねきます。

週に1度は体重測定を行うように、心がけたほうが良いと思いますが、過度に体重を気にすると、食べなくてはと追いつめることとなります。体重は減っていくものだと思った方が賢明です。手術後に食事量が減り、それによって肥満が解消し、かえって健康になった人も少なくありません。工夫を身につけて、食事を楽しみましょう。

豚のロール蒸し焼き



材料 (2人前)
豚ロース…… 100g 南瓜…………… 16g
小麦粉…… 大さじ4 <タレ>
ニンニク…… 1片 酒…………… 大さじ1
オリーブ油… 15cc みりん…… 大さじ2
トマト…………… 30g 砂糖…………… 大さじ2
ブロッコリー… 20g 醤油…………… 大さじ5

作り方

- ①豚ロースのスライスを並べて小麦粉を打ち、巻いてラップに包み20分位蒸した後、ラップを外し小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにニンニク、オリーブ油を入れて焼き、焼き目が付いたらタレにてツヤを出す。
- ③焼いた南瓜、トマト、ブロッコリーを盛る。

腹部膨満感

Q 少し食べたら、おなかがいっぱいになります。ずっと、おなかがいっぱいです。おなかがすきません。

A つるっとのど越しの良い食べ物をえらんでみましょう。

手術で胃が小さくなったら、食べ物の入る量も少なくなります。そのため、少しずつ回数を多く食べるのが望ましいです。

おなかが空かないから、食欲がわかないのは自然なことだと思います。そのような時には、食べたいと思ったタイミングや食べたいものを大切にしてください。無理に食べようとするよりも、少量で栄養価の高いもの・少しでもおいしいと思えるもの・食べやすいものを食べることをおすすめします。

里芋アイスクリーム



材料 (2人前)
里芋…………… 120g 卵黄…………… 1ヶ
牛乳…………… 120cc グラニュー糖… 30g
生クリーム… 40cc ミント…………… 少々

作り方

- ①里芋は皮をむいて蒸す。
- ②ミキサーに牛乳、生クリーム、卵黄、グラニュー糖を入れ、クリーム状にした後、ボールに入れて冷凍庫で冷やす。
- ③3時間位で取り出し、軽くミキサーに掛け、スプーン等で取り、器に盛る。
- ④ミントを添える。

吐き気について

Q 食べようとすると、吐き気がして食べれません。

A 食べ物の選び方、食べ方を変えて、リラックスした環境で、食べたい時に食べてみましょう。

吐き気の原因は、抗がん剤の副作用・心理的なこと・腸閉塞など様々考えられます。吐き気や嘔吐が数日続いて、食事がほとんどとれない場合は医師・看護師に相談しましょう。

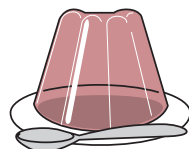
【食事の工夫】

- * 食事の前に氷水、レモン水、お茶などでうがいをするとさっぱりします。
- * 気になるにおいは、取り除きましょう。
(香りの強い食品：煮魚・揚げ物、たばこ、芳香剤、香水など)
- * 食べ物は冷まして、冷たくすると食べやすくなります。
- * 腸の負担が少ない食べ物を選びましょう。

腸に負担の少ない食品
ごはん・パン・麺
(炭水化物)

食べ始めるきっかけになる食品

ヨーグルト、ゼリー、くだもの、さましたスープ



豆腐彩りサラダ



材料 (2人前)

絹豆腐……………1/2丁	南瓜……………16g
オクラ……………16g	わさび…小さじ1/2
みょうが……………10g	糸かつお……………5g
トマト……………20g	〈ドレッシング〉
ちりめんじゃこ 5g	市販品
長芋……………10g	しそドレッシング
人参……………5g	……………40cc

作り方

- ①豆腐は重石をして軽く水気を絞った後、サイコロに切る。
- ②オクラは色よく茹でて刻む。
- ③トマトは皮をむいて小口切りにする。
- ④長芋は短冊切りにする。
- ⑤南瓜は色よく茹でる。
- ⑥器に彩りよく盛り、ちりめんじゃこ、糸かつおを盛り、ドレッシングにて食す。

腸に負担がかかる食べ物

脂肪の多い食べ物

(まぐろのトロ、豚バラ肉、牛霜降り肉、揚げ物、青魚)

例外：バター、ヨーグルト、マヨネーズなどの乳化脂肪は消化が良いです。

食物繊維の多い食べ物 (きのこ、ごぼう、たけのこ など)



食べすぎないようにしましょう。

下痢について

Q 手術をしてから、早く食べると下痢します。特に、内服の化学療法(TS-1[®])を飲み始めると、下痢が多くなり心配です。

A 消化の良いものを少しずつ食べ、水分をこまめにとりましょう。

TS-1[®]を内服すると、副作用で下痢が多くなり、どのようなものを食べればいいのか困っている方もいます。

下痢をしたら、水分を飲まないようにして下痢を少しでも減らそうとする方もいますが、人肌か室温程度に温めた、ほうじ茶・麦茶・イオン飲料などをこまめに飲むことをおすすめします。お腹を温めて、身体を冷やさないようにしましょう。

【下痢時の食事のポイント】

- * 脂肪を多く含む食品は控える。(牛乳、乳製品)
- * 消化の良い食事を選ぶ。
- * こまめに食べる、飲む。
- * 低脂肪、高たんぱくの食品をえらびましょう。
とりのささみ、たまご、茶碗蒸し
- * カリウムの多い食品をとりましょう。

バナナ・野菜ジュース

体力の回復や下痢の予防には、散歩などの適度な運動が好ましいです。

下痢が続くようなら、TS-1[®]は中止してください。下痢が改善しない場合や下痢が続いて食べられない場合は、医師に相談してください。

帆立餅と大根素麺



材料 (2人前)	
帆立……………60g	〈汁だし〉
大根……………30g	水…………… 200cc
柚子……………少々	淡口醤油………… 10cc
上新粉……………10g	だしの素…………… 5g
卵白……………10g	みりん…………… 10cc

作り方

- ①生帆立をすり鉢でよくすりつぶす。さらに上新粉を卵白を混ぜ合わせる。
- ②①の生地を一口大に取り、湯に落とす。浮いてきたら水に落として身を締める。
- ③大根はスライサー等で細長く突き、歯ごたえがあるように手早く水に晒し、軽く蒸す。
- ④鍋にだし汁を入れ、先の帆立餅を弱火にて煮て、椀に帆立餅、大根、柚子、汁を張る。

栄養補助食品の選び方

栄養補助食品は、食事の量が少ない時や栄養が足りないと思ったときには、代わりに栄養補助食品を摂取することをおすすめします。

栄養補助食品には、ジュース・ゼリー・クッキーなどいろいろな形があり、味も甘いものが多いですが、塩気のあるものもあります。好みに合わせて選ぶと良いでしょう。

栄養補助食品は、ドラッグストアや通信販売でも購入できます。

食事のことでお困りなことがありましたら、気軽に管理栄養士までご相談ください。

食べることのつらさについて

Q 食べなくてはいけないのは、わかるのですが…
食べられません。食べものを見るのも嫌になります。

A 食べたい時に、食べたいものを食べるように気持ちを切り替えてみましょう。

食事での会話を楽しむことも食事の楽しみにつながります。無理のない範囲で散歩をしたり身体を動かすことも、気持ちの切り替えになります。

こころがつらくなると、とたんに食欲はなくなります。食事は、栄養補給のためにだけ行っているわけではありません。ご家族と一緒に食事を楽しむことは、患者さんのこころの栄養になります。こころの栄養は、闘病意欲を養います。

どうして食べられないのか、原因を知ることも大切です

食事が食べられない原因は、精神的なつらさだけではなくありません。治療によるものなど、いろいろな原因が考えられます。

食べられないことを医師や看護師に伝えて、何故食べられないのか原因を医療者と一緒に探ることも大切です。

時々いまのつらさをチェックしてみましょう



4を超えるようならば、いちど医師や看護師に相談されることをおすすめします。

おうちの方へ

Q 食べたくない、と言って全然食事を食べてくれませんか。
何度も言うと嫌がられますし、言っている自分が嫌になります。

A 食べることや病気に向いている目を、ちょっとだけ視点を変えてみてはどうですか？

「食べてほしい、でも食べてくれない」と言ったご家族のもどかしい思いはよく聞きます。これは、おうちの方が良くなって欲しい、何とかしたいという思いがこころの奥深くにあるからで、自然なことだと思います。おうちの方の思いは、患者さんの生きる力になります。患者さんは、支えてくれる大切な人がいるから、「食べたい、治療をがんばろう」といった思いになります。

辛い思いをしているのは患者さんだけでなく、おうちの方も一緒に苦しい思いをしています。

イライラしたら、ひと呼吸置いて、その場を離れるか、気分転換に散歩をしてもいいでしょう。

また、楽しいこと・大変だったことを一緒に振り返ってみることで、今まで共に歩んだ人生で、お互いが大切な存在であることを実感し、共に歩むことができたことにありがたいと思うなど、新たな気持ちを発見するかもしれません。



患者さまとおうちの方へのメッセージ

苦しいときには、誰かに（あなたの大切な人、医療者、がん相談支援センター、がんサロン）話をし、涙を流すことも大切です。あなたの苦しみは、あなただけのものではありません。苦しみは、皆で分かち合えば軽くなります。自分の苦しみを人に話してはいけないという思いを解き放ち、こころのつらさといった重荷をおろしてみませんか。

そして、医療者はあなたの苦しみや辛さを少しでも軽くして、楽しい生活を送ることができるように支え続けます。



お役立ち情報（引用・参考文献）

- 1) 胃を切った人友の会・アルファクラブ
<http://alpha-club.jp/>
HP上にも胃切除後の食事や運動などの生活面の工夫の記載が多くあります。
会報『ALPHA CLUB』を通じて、胃を切った人の術後の闘病、後遺症等に関する情報提供を行っています。
会費は入会金1,000円、年会費2,400円です。
- 2) サバイバーシップ がんと向き合って共に生きること
<http://survivorship.jp/>
胃切除後の後遺症・副作用対策・食事の工夫などが掲載されています。
- 3) がんサポート情報センター
<http://www.gsic.jp/>
がんと共に暮らすための情報が豊富です。
- 4) 「胃手術後の100日レシピ」
女子栄養大学出版部 1,800円
- 5) 「抗がん剤・放射線治療と食事の工夫」
女子栄養大学出版部 2,000円
- 6) 「胃・腸を切ったひとのおいしい特効メニュー」
著者 吉田美香 主婦の友社 1,300円
- 7) 「がん専任栄養士が患者さんの声を聞いてつくった73の食事レシピ」
医学書院 1,890円
- 8) 「胃を切った人を元気いっぱいにする食事160」
著者 長晴彦
主婦の友インフォス情報社 1,575円

