

医療ルネサンス No.5804

胃を切った後に

1/5

食欲不振から栄養失調に

「食事が苦痛で何の喜びもありませんでした」。栃木県内に住む男性(67)は振り返る。

男性は2009年4月に胃に鈍い痛みを感じ、近所のクリニックに行くと言病と診断された。過去にも飲み薬で治療をしたことがあり、この時も数週間で治ると思っていたが良くなり、精密検査で「胃がん」と分かった。

胃がんは、粘膜にとどまるごく早期では、内視鏡と電気メスで病変をはがしとる治療が可能だ。深く進行すると、胃の3分の2以上と周囲のリンパ節を取り除く手術を行う。

胃は食物を一時的にため、たんぱく質や脂肪の一部を分解するなど、消化吸収に重要な働きがある。胃を切除すると、その機能が失われてしまう。

この男性は、がんができた



「食べるのが苦しく、一時は生きることに投げやりになっていました」と振り返る男性(左)(国際医療福祉大学病院で)

た部位などの関係で胃を全て切除(全摘)することになった。地元の病院に7月に入院し、手術は成功。1か月半後には車で片道1時間半かけて出勤もできるようになった。

その後、食が細り、手術から8か月後、身長165センチだが、体重は14キロ減り44キロになった。退院後、定期的に検査を受けていたが、

食欲不振を訴えても、外科医は「がんは転移していない。病気ではない」と繰り返すだけだった。

食事を前にしても食欲が湧かなくなった。「こんなものが食えるかと、妻(62)にいらだちをぶつけることもあった。

体力が落ち、10年4月には会社を辞めた。次第に一人で歩けなくなり、体重が35キロまで落ちた

6月中旬、自宅で意識不明に陥り、手術を受けた病院に救急搬送された。2か月余り栄養剤の点滴を受けたが、一向に回復

しなかった。看護師資格を持ち、海外に住む長女(36)が一時帰国し、8月下旬に男性を国際医療福祉大病院(那須塩原市)に転院させた。消化器

一般外科教授の鈴木裕さんは、男性が栄養失調で極度の衰弱状態にあると考え、腹部に小さな穴を開けて栄養剤を注入する「腸瘻」を作った。

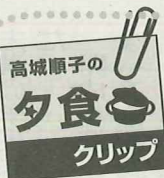
1週間後には病院食を食べられるまでに回復し、リハビリも始めた。入院から1か月半後に退院した男性は食事のとり方も指導され、食後は消化を助ける消化酵素薬を飲む。体力を取り戻すための筋力トレーニングも始めた。体重も徐々に回復し48キロまで増えた。

鈴木さんは「今の胃がん治療は、がんを治しても、手術後に患者が直面する病気の苦悩に十分応えていない」と指摘する。

胃がん手術後の患者を支えるために医療に何が必要なのかを考える。

(このシリーズは5回)

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(☎03・3246・2323)へ



● 桜エビと新タマネギのバター煮 (148kcal・塩分1.5g/1人)

旬の新タマネギの甘さと、桜エビのうま味が、煮汁にもしっかり出ています。

【材料2人分】桜エビ(乾燥)15g/新タマネギ2個/バター大さじ1杯/粒コショウ3、4粒

【作り方】①新タマネギは皮をむいて、それ

ぞれ二つに切る②鍋に①と桜エビ、バター、粒コショウと、固形スープのもと1個、水2と1/2~3カップを一緒に入れて、中火にかける③沸騰したら紙ぶたをして、弱火で20~30分、タマネギが軟らかくなるまで煮る④しょうゆ小さじ1/2杯、塩、コショウ各少々で味を調べて器に盛る。

おかずやおつまみとして、一緒に生ハムのチーズロールを。生ハム2枚にクリームチーズ20gを塗り、カイワレ菜を好みの分量のせ、端から巻く。二つに切る。

◇「ふるさと切手+風景印マッチングガイド」(古沢保著、日本郵趣出版、1750円税抜き)各地の名所や名物などのイラ

ストが入った郵便局の消印「風景印」の解説書。全国約1万1000局にある風景印を切手の図柄と組み合わせる楽しみ方を提案す

る。索引が充実しており、サッカーやバラ、ニシキゴイといった、様々なイラストが入った風景印を見つけられる。

くらし 家庭

医療ルネサンス

No.5805

胃を切った後に

2/5

倦怠感、貧血などに悩む



「消化酵素薬などを飲み始めて、全身のだるさも改善し、体重も少し戻りました」と話す千葉県の主婦

胃がん手術後、倦怠感や貧血など様々な後遺症に悩まされることがある。

千葉県内の主婦(65)は1993年11月に胃の全摘手術を受けた。「体重も一時は減つても戻るし、食事も徐々に食べられるようになります」と指導され、1か月後に退院した。

だが、食べ物をお腹に詰まる感覚、消化液が逆流する逆流性食道炎に悩まされた。仕事から帰宅すると、ぐったりし

て何もする気がわいてこない。1年後には、体重は手術前から13kgも減り、43kgに落ちた。主治医からは「10kgほど体重が減るのは当たり前前」と説明されていたので、あきらめていた。

胃を切除した後の患者に起きやすい体重減少には、「グレリン」と呼ばれるホルモンの欠乏が関係している。グレリンは、胃での分泌量が9割以上を占め、食欲増進などを促す。胃を失うと、グレリンだ

けでなく、胃酸やペプシンなどの消化液も分泌されなくなる。また、グレリンは様々な消化液分泌の司令塔になっているので、胆汁や胆汁などの消化液の作用も急激に低下する。

未消化の食物がそのまま落下することで小腸の過剰な収縮などを招き、下痢が起きやすくなる。小腸でのたんぱく質やカルシウムなどの栄養吸収も不十分となり、筋力や骨量の低下などにつながる。

- 胃を切った後の主な後遺症
- ・逆流性食道炎
 - ・ダンピング症候群(めまい、頭痛、動悸などの症状)
 - ・貧血
 - ・栄養障害
 - ・骨粗しょう症
 - ・体重減少

術から10年余りたつと、全身の疲れがひどくなった。趣味の町歩きに参加しても足が重く、仲間について行けなくなった。

08年の夏に「汐留みらいクリニック」(東京都港区)を受診。慈恵医大客員教授の青木照明さんが診察すると、肝機能が低下しており、貧血、骨粗しょう症も分かった。胃の全摘後に栄養の吸収がうまくいかず、肝機能の低下を引き起こしたと考えられる。

主婦は消化酵素薬や、貧血や骨粗しょう症を治療するためのビタミンB群やビタミンKなどの薬も処方され、下痢、食後のむかつき、体のだるさが徐々になくなった。

手術前に好きだった肉料理や天ぷらなどもようやく食べられるようになり、体重も2.5kg増え、主婦は「これからは毎年海外旅行を楽しみたい」と喜ぶ。青木さんは「胃を全摘したら医師に消化酵素薬を処方してもらおうべきだ」と話す。

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です

高城順子の
夕食
クリップ

● 豚肉のショウガ焼き
(324kcal・塩分2.1g/1人)

定番の人気メニューです。

【材料2人分】豚肉(ショウガ焼き用)6枚/ショウガ(大)1かけ(約20g)/タマネギ1/2個/レタス3枚/ミニトマト4個
【作り方】①ショウガはすりおろしてしぼり、ショウガ汁小さじ1/2杯を取り分ける②しょうゆ、みりん各大さじ1杯弱と、①で残ったショウガ汁を合わせておく③豚肉は二つに切り、しょうゆ小さじ2杯、酒同1杯、①のショウガ汁をふり、よくもみ込んで下味を付ける④タマネギは六つのくし形に切る⑤フライパンにサラダ油大さじ1/2杯を中火で熱し、タマネギをいためる。タマネギの周りが透き通ってきたら端によせ、中央に肉を入れ強火で両面を焼く。中火にし②の合わせ調味料を加え、肉を返しながらかめる。焼き色がついたら火を止める⑥レタスは食べやすくちぎって器にのせる。⑤を盛り、フライパンに残った汁をかける。ミニトマトを添える。

◇イベント「こどもの城のゴールデンウィーク あそびはこどものゴハンだ」 29日～5月6日午前10時～午後5時半(30

日～2日は午後0時半～午後5時半)、東京都渋谷区のこどもの城。透明シートの箱に布を詰めてこいのぼりを作るプログラ

ム、親子で参加できる運動会など。入館料は子ども400円、大人500円。問い合わせは、「こどもの城」(03・3797・5666)へ。

くらし
家庭

術館やJR福井駅などでコンサを細める。同小を卒業後、社中

医療ルネサンス No.5806

胃を切った後に

3/5

管理栄養士が個別指導

がん研有明病院（東京都江東区）の病棟談話室。今年3月末、胃がんで入院していた男性患者（74）が管理栄養士の望月宏美さんに「食事は取れているので、心配ありません」と話すと、望月さんは「量に気をつけて、よくかむこと。早く食べ過ぎないように気をつけてください」と応じた。

男性はその3日前に胃を切除したばかり。胃の粘膜のすぐ下の粘膜下層にとどまる早期がんだったが、リンパ節に転移している恐れがあり、胃の出口「幽門」などを含めて胃全体の3分の2とリンパ節も取り除いていた。

同病院では、胃がん手術後の食事の取り方や栄養管理を患者に理解してもらうために、管理栄養士が個別に指導し、患者の体力を低下させないように、1日1500kcal・塩の摂取を目標



食事の取り方などを指導する管理栄養士の望月さん（左）（東京都江東区のがん研有明病院で）

手術翌日は水、2日後は果物のジュースを飲み、同時に脂肪、アミノ酸、糖分を含んだ点滴をする。3日後から1日3食を三分がゆの流動食とおかずの切り替え、その後は五分がゆ、全がゆと通常食に近づけていく。ゼリーやヨーグルトなどの間食も1日2回加える。

だが、手術後の病院食が思うように食べられない患者もいる。管理栄養士は主治医と話し合い、必要に応じて、摂取カロリーやたんぱく質などの栄養価を変えずに別のメニューに切り替えることもある。退院後にも、手術後の食生活に不安を抱く患者も少なくない。食物が小腸に急速に落下してしまうことに

より、冷や汗や動悸などの症状が表れる「ダンピング症候群」に悩む患者も多く、管理栄養

士が外来で随時相談に応じている。

胃がん手術後の栄養管理が重要なのは、その後の再発や転移の予防にも影響するためだ。

進行がん患者は、がんの切除後も、見えない微細ながんが潜んでいる恐れもあり、再発や転移を防ぐために抗がん剤を1年間飲む「補助化学療法」を行う。

だが、同病院消化器外科胃担当部長の比企直樹さんによると、口内炎や吐き気など抗がん剤の副作用で、補助化学療法を続けられる患者は6割程度にとどまる。継続できなくなる要因として、体重減少による体力の低下があると考えられる。

胃を全摘した患者の体重は、手術前よりも半年間で1割以上減るとされる。比企さんは「手術後の生活の質や、生存率を高めるためにも、適切な栄養管理を行い、体重の減少を可能な限り抑えることが大切だ」と強調する。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(http://yomidr.jp)で

小川聖子の夕食クリップ

● タケノコと豚肉の中華煮 (376kcal・塩分2.2g/1人)

こっくりと甘辛く煮上げます。冷めてもおいしく、お弁当にも。

【材料2人分】ゆでタケノコ130g/豚ロース肉(かたまり)250g/長ネギ(大)1本/ショウガ(小)1かけ

【作り方】①豚肉は一口大に切る。タケノコは一口大の乱切り、長ネギはぶつ切り、ショウ

ガは薄切りにする②フライパンに油少々を熱し、豚肉を焼きつける。焼き色がついたら油を切って鍋に移し、酒50cc、ショウガを加え、ひたひたになるまで湯を注ぐ。蓋をして15~20分煮る③タケノコ、砂糖大さじ1杯を加え約15分煮る④長ネギは、②のフライパンに油少々を足して全体に焼き目をつけ、③の鍋に加える。しょうゆ大さじ1杯を加えて約10分煮る⑤煮汁が少なくなったら、しょうゆ小さじ1と½杯を加えて火を強める。鍋をゆすりながら煮汁をからめ、ゴマ油小さじ½杯を加えて香りをつける。

◇「主婦40歳、復職めざします」(現代洋子著、KADO KAWA、950円税抜き)子育て中の主婦3人が、正社員や

パートとして復職するまでのストーリーを漫画で紹介する。また、マザーズハローワークの使い方や、在宅ワークの種類、必

要なパソコンスキル、復職後の悩みランキングなど、役立つ情報もふんだんに盛り込まれており、参考になる。

くらし 家庭

家庭

医療ルネサンス

No5807



胃を切った後に

4/5

手術後の悩み 医師と共有

胃を切除した患者と医師が交流し、手術後の生活を支える活動もある。

札幌市の黒木洋子さん(69)は2003年2月に胃がんの全摘手術を受けた。病院が独自に作ったパンフレットをもらい、栄養士や看護師からは食事を1日に3回以上に分けて、少量ずつ食べるよう指導された。退院から3か月後に介護ヘルパーの仕事に復帰したが、腹痛と下痢がひどく、まもなく仕事を辞めた。夕食が遅くなる時には逆流性食道炎によって胸や背中が針で突き刺されたような鋭い痛みにも悩まされ、一晩中眠れないこともあった。心がくじけそうになった頃、胃を切除した患者でつくる「健胃会」を知った。同会は、同市の勤医協中央病院の胃がん患者が中心となり1982年に発足した。会員は北海道内外で2

00人を超える。

活動の柱は年3回開かれる例会だ。会員は、健康上の悩みなどを手記にして、

同会の顧問を務める勤医協 芦別平和診療所(芦別市)副所長の舛田和比古さんに事前に送る。舛田さんは、この手記に医学的な助言や激励の言葉などを添えて例会で紹介。例会に出席している会員も自らの体験を踏まえて助言する。

黒木さんは「医師の助言

も重要だが、胃を切った経験者でなければ分からない痛みや苦しみもある」と語る。

「治療で胃がんとという病気が治ったのだから、もう大丈夫だろう」という思い込みが心の片隅にあっ



健胃会の仲間とこれまでの活動を振り返る黒木さん(右)(札幌市内で)

胃外科・術後障害研究会が作成した小冊子 同研究会ホームページ(<http://www.jsgp.jp/>)の「胃を切った方の快適な食事と生活のために」の案内をクリック。小冊子を紹介するページに移るので、そこからダウンロードできる。

た」。舛田さんは振り返る。一方、手術後の後遺症に関心を持つ外科医の輪も広がっている。

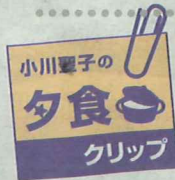
消化器外科医や栄養士らでつくる「胃外科・術後障害研究会」は昨年末、胃を切除した患者が日常生活を快適に過ごすための注意点をまとめ、小冊子にした。大学病院の消化器外科医や栄養士らが編集に携わり、胃の内容物の逆流や腹痛、下痢や便秘といった手術後の様々な問題を防ぐ対策を平易な言葉で紹介している。

作成者の一人で慈恵医大消化管外科講師の中田浩二さんは「手術後の問題をうまく医師に伝えられない患者も多いので、医療従事者もこの小冊子を読んで、患者の悩みを理解してほしい」と話している。

* *

90代の男性です。同い年の妻を亡くして2年になります。いまだ心の大黒柱を失ったような有り様です。親が死んでもこんな風にはなりませんでした。親と一緒に暮らし、かと思やみます。妻が私を待つ姿が目には浮かぶのです。外出しても、車いすの妻と出かけた光景ばかりを思い出し、あわてて家に帰ったこともあり、眠れないので、写

● ワケギと海鮮の子チミ (326kcal・塩分1.9g/1人)



【材料2人分】シーフードミックス150g / ワケギ100g / タマネギ1/2個 / いらりゴマ(白) 小さじ1杯 / 小麦粉50g / 片栗粉10g / 卵1/2個 / 牛乳1/2カップ / たれ(しょうゆ大さじ1杯、砂糖、レモン汁、みりん、ゴマ油各小さじ1杯)

【作り方】①シーフードミックスは解凍し、水分を拭き取り、粗く刻む②ワケギは5mm幅の斜め切り、タマネギも5mm幅の薄切りに③ポウルに小麦

粉、片栗粉、塩少々を合わせて混ぜ、卵、牛乳を加えて混ぜる④③に①と②、いらりゴマを加えてよく混ぜ、全体をなじませる⑤ゴマ油小さじ2杯を熱したフライパンに④を流し入れ、箸などで表面を平らにし、中火で3~4分焼く。全体を返し、フライパンの縁からゴマ油小さじ2杯を入れる。ヘラで生地を押し付けて薄く平らにし、両面をカリッと焼き上げる。食べやすく切る⑥焼いている間にたれの材料を混ぜ、焼き上がった⑤に添える。

医療ルネサンス

No.5808



胃を切った後に

5/5

Q&A



慈恵医大客員教授 青木照明さん

1961年、東北大学医学部卒。慈恵医大第2外科講師、同主任教授などを経て、2002年に同大学客員教授。手術で胃を切除した患者らでつくる「アルファ・クラブ」の設立に関わり、2005年から同会長。

胃を切除した後の患者の 後遺症や、その対策について、慈恵医大客員教授（消化器外科）の青木照明さんに聞いた。

「ごく早期の場合、内視鏡治療が可能ですが、標準的な治療は胃の3分の2以上を切除します。内視鏡治療が可能な患者さんは2割とされ、それ以外では胃の切除が必要となります」

消化酵素薬 食事と一緒に

必要な脳下垂体からの成長ホルモンの分泌や、食欲増進、エネルギーの保存などを促す司令塔です。胆汁などの消化液の分泌を促進する働きもあるとされます」

「食事が思うようにとれず、『食べることが苦痛だ』と訴える人がたくさんいます。胃がんは『治るがん』とされるからこそ、手術後の栄養管理の重要性を認識し、患者さんの生活の質を低下させないために医療者が力を合わせる必要があります」

くらし 家庭

「病院の実力 2014総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています



小川聖子の 夕食 クリップ

● ホウレンソウとチーズのオムレツ (372kcal・塩分2.5g/1人)

2人分ので一つのオムレツを作って、取り分けて食べます。

【材料 2人分】ホウレンソウ120g/スライスチーズ2枚/卵3個/生クリーム、牛乳各大さじ2杯

【作り方】①ホウレンソウは、熱湯で色よくゆで、水にとって冷ます。水気を絞る②チーズ

は細かくちぎる③卵を溶きほぐし、生クリームと牛乳、塩コショウ各少々を加えて混ぜる④ホウレンソウを2cm長さに切り、再び絞ってほぐす。塩コショウ各少々をふり、バター小さじ1と1/2杯をのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1~2分加熱する⑤小さめのフライパンにバター大さじ1杯を中火で熱し、卵液を流し、かき混ぜる。卵が半熱になったら火からおろし、チーズとホウレンソウをのせて手早く卵で巻き込み、フライパンを返すようにして皿に盛る。ペーパータオルをかぶせて押さえ、形を整える。

◇「働かない息子・娘に親がすべき35のこと」(二神能基、畠中雅子監修、アース・スターエンターテイメント、1300円税

抜き)「我が子を残して死ねない」と嘆く親たちに、若年無業者(ニート)の支援とお金の専門家がアドバイス。自分たち

の「常識」を捨てて子どもの価値観を認めるよう説く。親が亡くなった後の生活設計を描くことも重要という。