

「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ  
PGS対応システム構築プロジェクト  
胃外科・術後障害研究会／編

協力施設

- |              |                 |                  |
|--------------|-----------------|------------------|
| 大分大学病院       | 東京女子医科大学東医療センター | 大阪府済生会泉尾病院       |
| 鹿児島大学病院      | 東京女子医科大学病院      | 鹿児島共済会南風病院       |
| 金沢医科大学病院     | 東京慈恵会医科大学病院     | 北野病院             |
| 川崎医科大学病院     | 東北大学病院          | 県立広島病院           |
| 関西医科大学滝井病院   | 獨協医科大学病院        | 神戸市立医療センター中央市民病院 |
| 関西医科大学枚方病院   | 浜松医科大学病院        | 佐久市立国保浅間総合病院     |
| 九州大学病院       | 広島大学病院          | 湘南鎌倉総合病院         |
| 京都大学病院       | がん研有明病院         | 市立豊中病院           |
| 高知大学病院       | 埼玉県立がんセンター      | 長崎医療センター         |
| 国際医療福祉大学三田病院 | 千葉県がんセンター       | 函館五稜郭病院          |
| 滋賀医科大学病院     | 栃木県立がんセンター      | 原町赤十字病院          |
| 聖マリアンナ医科大学病院 | 都立駒込病院          | 広島総合病院           |
| 千葉大学病院       | 愛媛医療センター        | 横浜市立市民病院         |
| 帝京大学病院       | 大阪府済生会野江病院      |                  |

作成メンバー

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| ★医師★                   | ★管理栄養士★                      |
| 吉田昌（国際医療福祉大学三田病院）      | 上野美樹（国際医療福祉大学三田病院）           |
| 福永哲・櫻井丈（聖マリアンナ医科大学病院）  | 清水朋子（聖マリアンナ医科大学病院）           |
| 福島亮治（帝京大学病院）           | 朝倉比都美（帝京大学病院）                |
| 中田浩二・川村雅彦（東京慈恵会医科大学病院） | 小川篤美（東京慈恵会医科大学病院）            |
| 勝部隆男（東京女子医科大学東医療センター）  | 佐川まさの（東京女子医科大学東医療センター）       |
| ★日本語監修★                | ★イラスト★                       |
| 野呂幾久子（東京慈恵会医科大学日本語研究室） | 船田千秋（四国がんセンター がん相談支援・情報センター） |



# 胃を切った方の 快適な食事と生活のために



「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ  
PGS対応システム構築プロジェクト  
胃外科・術後障害研究会／編

# 目次

## はじめに

- その1：胃の切り方 ……1
- その2：お腹の適応力 ……1
- その3：食事の摂り方 ……2
- その4：病気と術後の身体の変化への向き合い方 ……3
  - (1) 心の持ち方 ……3
  - (2) 習慣と性格 ……3
  - (3) 不安やストレスへの対処法 ……4

## 胃を切る方法とその特徴 ……5・6

### 胃を切った後の身体のしくみの変化

- その1：胃を切った人のお腹（胃腸）のはたらき ……7
- その2：胃を切った後の機能障害 ……8
  - (1) 貯留能の低下 ……8
  - (2) 残胃排出の亢進 ……8
  - (3) 排出能の低下 ……8
  - (4) 食道胃接合部機能の弱まり ……9
  - (5) 十二指腸液（胆汁・膵液）の逆流 ……9
  - (6) 胃酸分泌能の低下 ……9
  - (7) 他の臓器との協調性の低下 ……9

### 胃を切った後の食事と生活

- 胃を切った後の生活を快適に過ごすための食事の5か条 ……10
- 注意して食べたい食品・料理 ……12
- 《コラム1 食生活》 かんたん手抜きクッキング ……13
  - コンビニの活用方法
  - 補食の具体例
  - 外食時のおすすめ
- 《アドバイス》 ……14

## 活動

- 生活・仕事 ……15
- レジャー・スポーツ ……15

## よくある症状と対応

- (1) 逆流・胸焼け・吞酸 ……16
- (2) 腹痛 ……17
- (3) 食事関連愁訴（小胃症状など） ……17
- (4) 消化不良 ……18
- (5) 下痢 ……19
- (6) 便秘 ……20
- (7) 早期ダンピング ……20
- (8) 後期ダンピング ……21

## 器質的障害

- 貧血 ……22
- 骨障害 ……22
- 胆石症 ……23
- 腸閉塞（イレウス） ……23
- 吻合部（つなぎ目）狭窄（細まり） ……24
- 吻合部（つなぎ目）潰瘍 ……24

## やせについて

- (1) 胃を切った後の体重減少（やせ）について ……25
- (2) 栄養障害（過度のやせ） ……26
- (3) 時間経過と回復過程について ……26

## こんなときは、早目に病院を受診しましょう ……26

## 《コラム2 個人差》 ……27

## おわりに ……28

## はじめに

胃を切った後の新しい身体に合わせて生活しましょう。

胃を切った後のお腹（胃腸）のはたらき（参照；7ページ）には、かなりの個人差があります。

胃を切ることによる身体への影響は決して小さくありませんが、いくつかのポイントをおさえて生活を見直すことでその後に起こる問題を防ぐことができます。問題の発生に関係することとして、

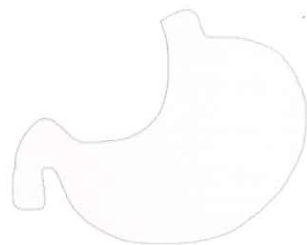
- (1) 胃の切り方、各人の
- (2) お腹の適応力、
- (3) 食事の摂り方、
- (4) 病気と術後の身体の変化への向き合い方があげられます。

### その1： 胃の切り方

胃の切り方は、

そのもとになる病気の種類（多くは胃がん）、できた場所、病気の大きさや深さ、その広がりなどによって決まります。

（参照；5,6ページ）



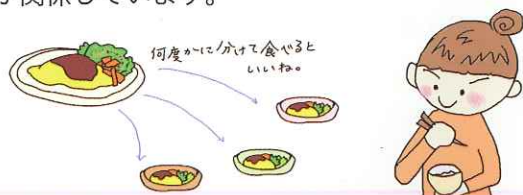
### その2： お腹の適応力

胃を切った後の「お腹の適応力」（胃がないことを補い慣れる力）には個人差がありますが、胃を切る前は、胃のはたらきに守られているためわかりません。

手術を受けることによって初めて、各人の「お腹の適応力」が明らかになるのです。術後早い時期から「お腹の適応力」がすぐれている人もいますが、中にはその回復にかなり時間のかかる人もいます。

術直後にはいろいろな症状がでたり、食事が思うように摂れない人もいます。しかし多くの場合、術後3か月から1年くらい経つとだんだんと食事の量も増えお腹の症状が現れにくくなります。

これにはお腹のはたらきが回復することと、お腹に負担をかけない食べ方のコツを習得することが関係しています。



### その3： 食事の摂り方

術後は、今まで胃が担っていたはたらきを食べ方で補う必要があります。

術後3か月程度は、お腹（胃腸）のリハビリテーション（慣らし運転）期間としてとらえ、食事の摂り方を練習しましょう。

胃の手術を受ける前は（暴飲暴食をすれば別ですが）、食べたいものを好きな量だけ自分のペースで食べてもお腹の症状にわずらわされることなくほぼ満足な食生活を送っていたことと思います。

胃を切った後に術前と同じような（無頓着な）食べ方をすると、多くの場合お腹の張りや痛み、逆流（胃や腸の内容物が、食道や口へ上がってくる症状：参照；16ページ）や下痢、ダンピング（食べた物が胃から腸へ急速に流れてゆくことに身体がうまく適応できないために起こるさまざまな全身またはお腹の症状：参照；20, 21ページ）などの症状がでて、思うように食べられなくなります。



食べることへの不安により、十分な栄養を口から補給することができなくなり、体重が減ったり体力が低下したりすることがあります。



## その4： 病気と術後の身体の変化への向き合い方

### (1) 心の持ち方

胃を切るような病気になったことで、大きな不安を感じる人が多いでしょう。その病気や手術により今後どのような影響が現れるのか心配される方もいると思います。あまり考え込まずにリラックスすることは、自律神経やホルモンのバランスを整え、お腹の機能にも良い影響をもたらします。

手術を受けた後には、身体の変化にとまどいを感じることも多々あります。

いつも心配したり悲観していると、元気や食欲も出てきません。

心配する分だけ具合がよくなるのならよいですが、実際にはその逆のことが多いようです。

“病気を心配するまい”と無理するのではなく  
“他のことに心を振向ける”ようにするのが  
病気と上手につき合うコツと言えます。



### (2) 習慣と性格

胃を切った人の性格によって、食事の摂り方や生活の仕方は異なります。胃を切った後の食事や生活の注意について「理屈じゃわかっていけどやめられない(できない)」ことも多いようです。

まずは実践して、“良い習慣”の効果を実感してください。

この冊子の内容は、あくまで胃を切った後の食事や生活を快適にするための「ちょっとした工夫やコツ」のようなものとしてとらえ、上手に取り入れましょう。

人にはさまざまな性格があり、人の性格によって新しい食生活の受け入れやすさは異なります。

頭で理解したことをきちんと実行できる「几帳面型」、自分の好きなようにしないと満足しない「奔放型」を例にあげてみましょう。

「几帳面型」の人は、“病気を治すために胃を切ったのだから少々不便なのは仕方がない”と納得し新しい食生活習慣を確立できますが、慎重になりすぎて生活を楽しめない傾向があります。

「奔放型」の人は“そうは言っても食べたいものは食べたいし我慢するのはいや”という性分のため食べ過ぎて失敗しがちです。

「奔放型」の人は少しブレーキをかけて、「几帳面型」の人は食事を楽しむためにあまり我慢をしないようにして、程良いところを見つけましょう。

胃を切るとどうしても手術前と比べてお腹のはたらきは弱くなり、術前のようには無理が利かなくなります。このことを納得して受け入れ、新しい身体に合った生活のリズムをつかむことが、より早い実生活への復帰を実現する助けになります。ご自分の性格を理解されて対応することも大切です。

### (3) 不安やストレスへの対処法

マイペースであせらないこと。いずれよくなると信じて、ゆったりと落ち着いた気分で過ごしましょう。

無理をしない、がんばりすぎないこと、周囲の人に状況を伝えサポート(支援)してもらいましょう。

食事中は心配事や考え事はわきにおいて、ゆったりとした楽しい気分で食べるようにしましょう。

心配や不安がなかなか解消されない患者さんは心のケアが必要かもしれません。是非、医師に相談してみてください。



## 胃を切る方法とその特徴

### 胃全摘

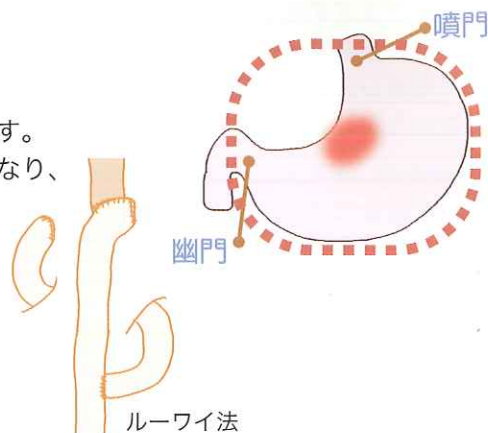
胃を全部切除します。

[特徴]

胃のすべてのはたらきが失われます。  
 食べた物を貯めるはたらきがなくなり、  
 食べたまま  
 小腸へ流れてゆきます。

[主な再建法]

・ルーワイ法



### 幽門側胃切除

胃の出口（十二指腸）側を2/3-3/4程度切除します。

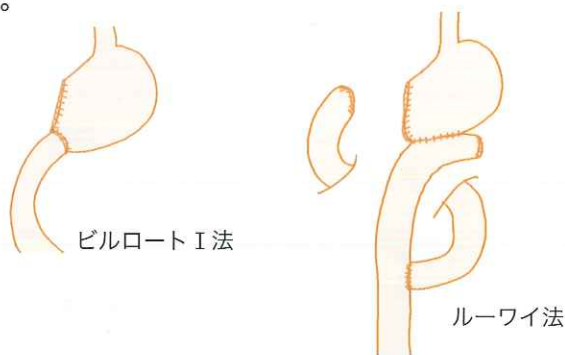
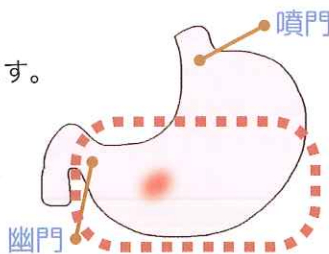
食べた物を貯める入口側の胃が残ります。

[特徴]

胃の貯めるはたらきの一部が残りますが、  
 幽門が切除されるため  
 食べた物は残った胃から  
 小腸へ早く流れてゆきます。

[主な再建法]

・ビルロート I 法  
 ・ルーワイ法



### 幽門保存胃切除

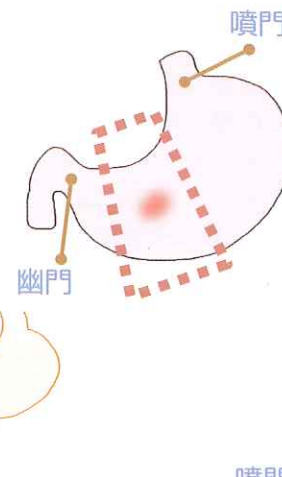
胃の出口（十二指腸）側を2/3程度切除します。

その際に幽門を保存します。

食べた物を貯める入口側の胃と幽門が残ります。

[特徴]

胃の貯めるはたらきの一部が残ります。  
 幽門を保存することで食べた物は長く胃に留まり、  
 残った胃から食べ物が急速に出てゆくことによる  
 症状が緩和されます。  
 逆流性胃炎も起こりにくくなります。



### 噴門側胃切除

胃の入口（食道）側を1/4-1/2程度切除します。

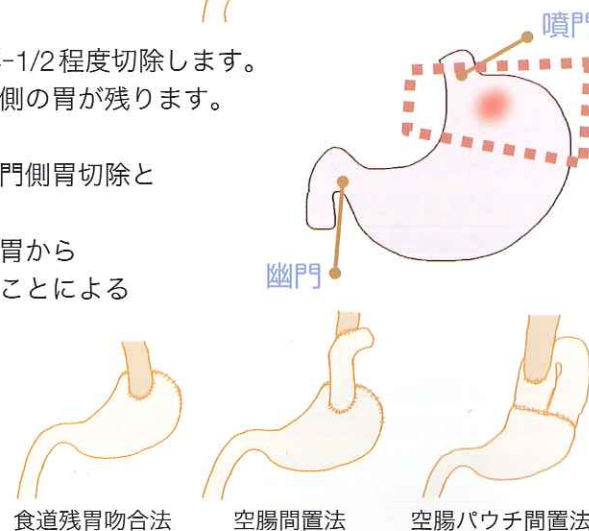
食べた物を送り出す出口側の胃が残ります。

[特徴]

胃の貯めるはたらきは幽門側胃切除と  
 比べて小さくなります。  
 幽門が残るため、残った胃から  
 急速に食べ物が出てゆくことによる  
 症状が緩和されます。

[主な再建法]

・食道残胃吻合法  
 ・空腸間置法  
 ・空腸パウチ間置法

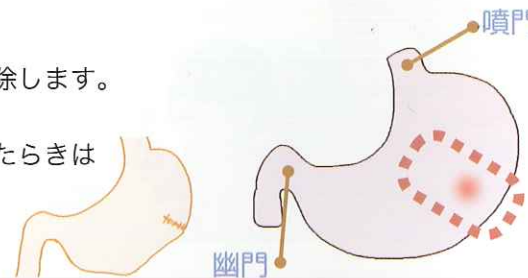


### 胃局所切除

胃の一部をくり抜くように切除します。

[特徴]

胃が大きく残るため、胃のはたらきは  
 もっともよく保たれます。



## 胃を切った後の身体のしくみの変化

### その1：胃を切った人のお腹（胃腸）のはたらき

胃の主な役割は食物を一時的に貯え、少量ずつ十二指腸に送ることです。この際、胃液は強い酸により消化を助け、また殺菌を行います。栄養の消化吸収は主に十二指腸以下の小腸の役割で、胃は食物が小腸から消化吸収されやすいように加工し、また造血に関係する鉄やビタミンB<sub>12</sub>の吸収を補助します。

胃を切ることで、食べた物が胃のはたらきを十分に受けないまま早く腸に送り出されるため、腸への負担が格段に増えます。

このようなしくみの変化を腸が十分に補って対応できる能力（ちから）が備わっている人は、胃を切った後の症状や食事に悩まされることが少ないでしょう。

しかし、多くの人は程度の違いはあっても、胃のはたらきが失われることでさまざまな症状が出たり、食事を摂りにくくなったりします。

手術の直後には胃を切った影響がもっとも強く現れますが、3-12か月くらい経つと次第に身体が新しい状況に慣れてきます。

食事や生活習慣を工夫し改善することで不具合が現れにくくなりますが、胃のはたらきが完全に回復したわけではないので、注意を継続する必要があります。



### その2：胃を切った後の機能障害

胃のはたらきが低下するために、さまざまな不具合が起こります。

#### (1) 食べた物を貯めるはたらき（貯留能）の低下

胃の一部または全部を切ることにより胃の容量（食べものを貯える大きさ）が小さくなります。

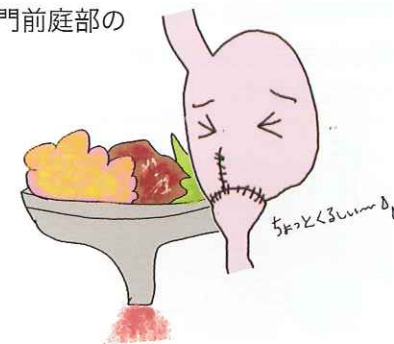
#### (2) 残った胃から食べた物が急速に腸に流れていくこと（残胃排出の亢進）

正常な胃では咀嚼や胃の収縮により3mm程度に細かくされたものがゆっくりと排出されます。幽門側胃切除術後は、胃の出口を狭めている幽門が切り取られ、胃の新しい出口となる腸とのつなぎ目が広くなり、また胃の出口に食べた物の重力が加わるために、残った胃から食べた物が早く出てゆくようになります。

食べた物の一部、特に液体や細かいものは残った胃を素通りしてすぐに小腸内へと流れ込み、ダンピング症状（食べた物が胃に留まらず小腸に急速に流れ込むことにより起こるさまざまな全身やお腹の症状：参照；20, 21ページ）、下痢や栄養障害などが起こりやすくなります。

#### (3) 食べた物を腸に送り出すポンプのはたらき（排出能）の低下

出口側の胃（幽門前庭部）が大きく残り、胃へゆく神経（迷走神経）が切られる場合には、幽門前庭部の排出能（ポンプ作用）が低下することで、食べた物が胃に貯まってなかなか出ていかないこと（胃内容停滞）による症状が起こりやすくなります。



## 胃を切った後の食事と生活

### 胃を切った後の生活を快適に過ごすための食事の5か条

- 1 ゆっくりよくかんで、1回の食事は少なめに食べましょう  
よくかむことで唾液が分泌され、消化されやすくなります。  
30回程度、咀嚼するとよいでしょう。  
歯や顎関節に問題がある場合は、早めに治療を受けましょう。  
胃酸で菌を殺す力が低下しているので、よくかむと同時に鮮度のよい物を選びましょう。  
時間をかけてゆっくりと食べるのを苦痛に感じる人は、人と話しながら、テレビを見たり音楽をききながら、本や新聞を読みながら、「ながら食べ」をお勧めします。  
1回の食事は少なめにし、必要な栄養量は補食(回数)で補いましょう。

- 2 主食(ご飯やパン)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのおかず)、副菜(野菜類)をそろえましょう  
食事が十分に摂れないときは、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのおかず)を中心に食べましょう。主菜には、たんぱく質(血液や筋肉など体をつくる重要な栄養素)が含まれています。  
食欲がないときは、無理に身体によいものを摂ろうとせずに、まず食べたいものを食べましょう。

- 3 水分は食間にこまめにとりましょう  
食べた物の胃からの排出や腸内の通過を早めるので、食事時の水分は少な目にしましょう。  
つかえなどがある場合は、食事の前に少量とってみましょう。



(4) 緊張を保つことで食べた物や消化液が食道へ逆流するのを防いでいる食道と胃のつなぎ目はたらき(食道胃接合部機能)の弱まり手術により食道や胃のまわりの固定が緩んで食道裂孔ヘルニア(腹と胸を隔てている横隔膜が緩くなり、胃が胸のほうへとびだしてしまうこと)が発生したり、食道と胃(または小腸)をつなぎ合わせたりすることで、逆流防止のしくみが弱まります。

残った胃の内容物が食道に逆流(胃液や十二指腸液が、逆に食道や口へ上がってくる)しやすくなるため、しばしば胸やけ、呑酸(胃液が食道や口内に逆流して、胸の辺りの不快感や酸っぱいものが込み上げてくること)などの症状(参照:16ページ)がみられます。

#### (5) 十二指腸液(胆汁・膵液)の逆流

胃を切った後には、胆汁や膵液の混ざった十二指腸液(アルカリ性で消化酵素を含む)が残った胃に逆流しやすくなります。十二指腸液は胃や食道粘膜を傷つけやすいことが知られており、しばしばアルカリ逆流による残胃炎や食道炎の発生がみられます。

#### (6) 胃酸分泌能の低下

胃を切った後には胃酸分泌が減ったりなくなったりするため、鉄やカルシウムが吸収されにくくなります。胃酸による殺菌作用が弱くなることで小腸内の細菌数が増加するという報告もあり、胃を切った後に下痢が発生しやすくなる原因の一つと考えられています。

#### (7) 他の臓器との協調性の低下

残った胃、小腸、大腸、胆嚢、膵臓などの臓器間の協調・連携ができにくくなります。



#### 4 生活のリズムを整えましょう

生活のリズムを整えることは、排便コントロールの上でも重要です。便秘が続く場合、医師、管理栄養士にご相談ください。

適度な運動や睡眠も大切です。

食後30分程度は、座イスを使用したり、ベットの背もたれを上げるなどして、すぐに横にならないようにしましょう。

逆流や胸焼けを防ぐ対処法にもなります。寝る直前にはあまり食べないようにしましょう。



#### 5 体重は、栄養状態を把握するバロメーターです

体重が減り続けたり、短期間に2-3kg減ってしまう場合は、必要な栄養量が確保できていないことも考えられます。

体重は、1日の中でも1kg前後は変動します。

あまり神経質にならないことも大切です。

食事が思うように増えない、食べられないなどの場合は、医師、管理栄養士にご相談ください。



### 注意して食べたい食品・料理

- 決して食べてはいけないものではありません。手術直後や体調が悪い時、食べて調子が悪くなるものなどには気をつけましょう。
- いきなり一人前を食べるのではなく、体調を見ながら少しずつ量を増やしていきましょう。

主食	玄米、麺類、もち	
副食	肉	バラ肉、ロース肉、ベーコン、ウインナー
	魚	うなぎ、いか、たこ、貝類、練り製品
	豆	大豆、ピーナッツ
	野菜など	繊維の多い野菜 (ごぼう・セロリ・もやし・山菜・たけのこ・レンコン)
		野菜の茎・皮・種など、トウモロコシ
果物	きのこ類・海草類、こんにゃく、干し芋、漬物	
刺激物	カレー粉、わさび、辛子、唐辛子	
温度	アイスクリーム・かき氷など、冷たすぎる食品は刺激となるので、ゆっくりと少量から食べましょう。	
外食	脂肪や塩分が多いことがあります。量を調節しましょう。	
嗜好品	ビールやコーラなどの炭酸飲料は、お腹が張るために食事が減ってしまう事があるので、そのような症状が出る人は控えましょう。 アルコールの開始時期や量は、医師に確認をしましょう。胃を切ると早く吸収されるため酔いやすくなります。量を少な目にして少しずつ時間をかけて飲みましょう。	





## 《コラム1 食生活》

- 手抜き料理で調理の負担を減らし、適宜、手軽に栄養補給をすることは体力温存の良い方法です。コンビニやお惣菜も上手に利用しましょう。
- 旬の食材や行事食など食事でも季節を感じ、目でも楽しみましょう。「食べたい気持ち」を大切にしましょう。

かんたん 手抜き クッキング	温めるだけで 食べられる手軽な食品	冷凍食品、宅配弁当
	少し手を加えるだけで 完成する食品	レトルト食品、シチューのルー、温泉卵、魚の水 煮缶(しっかりとして食べやすいもの)
	一皿、一鍋クッキング	煮込みうどん、しゃぶしゃぶなど
コンビニの 活用方法	お惣菜や 市販の加工食品	煮物(里芋やにんじんなどの消化がよい食品を 使ったもの)、お浸し(ほうれん草や菜の花などの やわらかな野菜を使ったもの)、煮魚など
	消化を助ける食材	大根・かぶ・山芋などは、消化酵素(ジアスター ゼ)が多く含まれており、消化を助けるはたらきが あります。
	手軽な栄養補給	アミの佃煮、でんぶ、サケフレーク、小魚の甘露 煮、牛肉のしぐれ煮、タラコ、ごまなど。
補食の具体例		肉まん、おにぎり、ぞうすい、蒸しパン、パンや サンドイッチ、クラッカー、ビスケット、カステ ラ、牛乳、ヨーグルトドリンク、プロセスチーズ やデザート感覚のチーズ、プリン、ブロック(クッ キー)タイプ・ゼリータイプや液体の栄養補助食 品、一口サイズのゼリー、カップスープ、果物
外食時の おすすめ	喫茶店での栄養補給	抹茶ラテ・ココア・ロイヤルミルクティーなど牛 乳入りの飲み物、スープなど ベーグルとクリームチーズ・パンと野菜ジュース、 パンケーキ、ホットケーキ、キッシュ、スコーン、 サンドイッチ
	和風レストランでの 選び方	和風料理は低脂肪で消化がよい食事が多く、 定食はバランスが良いものが多いです。雑炊・ 肉豆腐・煮魚や焼き魚などが主菜の定食・鍋物な ど。
	洋風レストランでの 選び方	洋風料理は少量でエネルギーがとれます。 リゾット・オムレツ・ドリア・コーンスープ・ ミネストローネなどのスープ類、グラタン・ ハンバーグ・ポテトサラダ・マカロニサラダなど。
	中国風レストランでの 選び方	脂肪が多い料理があるので上手に選択しましょう。 中華がゆ、花巻(蒸しパン)、スープ、シューマイ、 カニたま、水餃子などがお勧めです。

## 《アドバイス》

食事を楽しむためにも、体力の回復のためにも時間とともにいろいろな調理方法を取り入れましょう。自分の身体の回復に合わせて食べる量を増やしたり、術後に控えていた食品や料理を少しずつ試してみましょう。どの食品も、食べなくなった時に偏らずに少量ずつ食べて、慣らしてゆくのが良いでしょう。

調理法	●炒める・揚げるなどの調理法は油を多く含みますので、 食べ過ぎないようにしましょう。
野菜	●青菜の葉先やなすの皮を除いた部分など、食べやすいところを 選ぶと良いでしょう。かぼちゃ・にんじん・大根、野菜のポター ージュや野菜ジュース・トマトジュースなども野菜をとる良い 方法です。  ●ごぼうやれんこんなどのかたい根菜は繊維に垂直に切る、 小さめに切る、少し時間をかけて煮込むなどの工夫によって、 消化しやすくなります。
麺類	●喉ごしがよくかまずに飲み込んでしまいがちです。 麺類は柔らかく調理し、よくかんで食べるようにしましょう。
牛乳	●牛乳は、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれており、 同時に水分の摂取もできますので、胃手術後の理想的食品の 一つといえます。  ●牛乳を飲むと下痢する体質の人(乳糖不耐症)は、ヨーグルト やチーズなど加工された乳製品をとる、調理(シチューやスー プ)に使用する、温度(常温、温めるなど)を工夫する、乳糖 不耐症の方用の牛乳に変えるなども方法の一つです。時間を かけて少しずつ慣らすのも良いでしょう。



## 活動

### 生活・仕事

- ④ 無理をし過ぎない、がんばり過ぎないようにしましょう。  
(とくに術後1年間、体力に自信がつくまでは)
- ④ つらいときはペースダウン、または思い切って休む、  
周囲に伝え理解と協力を求めるなどしましょう。
- ④ 生活の中で体を動かす(掃除、買い物など)ようにしましょう。
- ④ お腹を切っていますので、重たいものを持つのは、術後3か月程度  
たってからのほうが無難です。
- ④ 事務などの軽作業は比較的早期に復帰できますが、  
体力を必要とする仕事は術後3か月以降がよいでしょう。
- ④ 自信がなければ、最初は半日勤務から始め、通勤者は時差通勤する  
とよいでしょう。

### レジャー・スポーツ

- ④ 最初は、気候の良い時間帯のウォーキングなどから始めて下さい。  
ストレッチなどの軽い運動を取り入れるのもよいでしょう。個人差  
があるので、適宜、主治医に相談しましょう。
- ④ 各自の生活リズムに合わせて、日常生活の中で適度な運動を意識  
して行うのがよいでしょう。
- ④ 体力を使う激しい運動、特にお腹の筋肉へ過度の負担のかかる  
動きは、術後3か月程度たってから行うほうが無難です。  
疲れを残さない程度の活動量にしましょう。
- ④ 気分転換も大切です。食事や体力の不安が少なくなってきたら、  
外食や旅行にも積極的に取り組むなど生活を楽しみましょう。



## よくある症状と対応

- (1) 逆流(胃や腸の内容物が、食道や口へ上がってくる症状)  
胸焼け・呑酸(胃液が食道や口内に逆流して、胸の辺りの  
不快感や酸っぱいものが込み上げてくる症状)



症状	胃酸の逆流、にがい逆流、胸やけ、吐き気など
原因 ・ 病態	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食道裂孔ヘルニアの発生、His角(食道と胃の合流する角度のこと。この角度が開くと逆流しやすくなる)が大きく開いたり、食道と残った胃を手術でつないだことなどにより逆流防止のはたらきが弱くなることで起こります。</li> <li>● 残った胃から食べた物が腸に順調に流れてゆかないこと(残胃の排出遅延)により胃に内容物がたまり、胃内の圧力が高くなることも原因となります。</li> </ul>
予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一度に食べる量を減らし、少しずつ何回かに分けて食べましょう。</li> <li>● 食後は1-2時間くらい上半身を起こしてすぐ横にならないようにしましょう。</li> <li>● 就寝時には上半身を20°くらい高く傾けましょう。</li> <li>● 脂肪の多い食べものは控えましょう。</li> <li>● 夕食は早めの時間に軽めに食べるようにし、就寝前の2時間は食事を控えましょう。</li> </ul>
起きた ときの 対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 症状が出たときは、常温の水を適量飲みましょう。</li> </ul> 



## (2) 腹痛

症状	● 上腹部(みぞおちの辺り)・下腹部(おへその周りやその下)の痛み。
原因・病態	● 食べた物が小腸内へ急速に流れ込むことにより、腸が引き伸ばされたり強く収縮したりすること、 ● 過食により残った胃が引き伸ばされてしまうこと、 ● 腸管の屈曲・捻じれ・癒着 <small>ゆちゃく</small> による通過障害などにより起こります。
予防法	● 食べ過ぎないようにしましょう。 ● よくかんで食べましょう。 ● ゆっくりと少しずつ食べましょう。 ● アルコールを控えましょう。 ● 腹巻などでお腹を温めるようにしましょう。

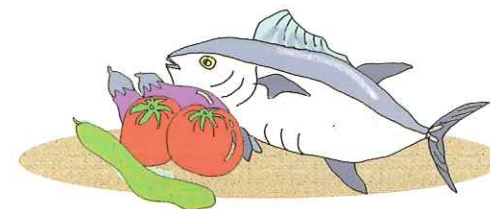


## (3) 食事関連愁訴(小胃症状など)

症状	● 早期飽満感(胃が小さくなることや胃内容の排出がゆっくりなために、食事を始めてすぐにお腹が一杯で張るような感じがすること)、つかえ感、もたれ感など。
原因・病態	● 胃を切ったことで食物を貯める胃のサイズが小さくなるために起こります。 ● 食べた物が長い時間残った胃にとどまること(排出遅延)も原因になります。
予防法	● 1回の食事量を減らし、食事の回数を増やしましょう。 ● 時間をかけてゆっくりと、よくかんで(一口30回程度)食べましょう。 ● 調理法で柔らかくすることを心がけ、食材は小さめに切りましょう。 ● 食事と一緒に適度な水分も摂りましょう。 ● 食後しばらくの間(1-2時間程度)は横にならず、上半身を起こしているようにしましょう。

## (4) 消化不良

症状	● おなら、腹鳴、腹部膨満感、げっぷなど
原因・病態	● よくかまずに早食いをすると、消化不良症状が起こりやすくなります。空気を飲み込む量が増えることも原因です。
予防法	● よくかんでゆっくり食べましょう。 ● すする食べ方は空気をたくさん飲み込むのでないようにしましょう。 ● 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう。 ● 乳酸菌やビフィズス菌の入った食品を摂るようにしましょう。 ● 刺激の強い食品や脂肪の多い食品の摂りすぎに注意しましょう。 ● アルコールや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう。 ● 食後30分は、ゆっくりと休む習慣をつけましょう。 ● 胃の殺菌力が衰えていることがあるので、食材は新鮮なものを選びましょう。



## (5) 下痢



症状	● 下痢、軟便、急な便意など
原因・病態	● 食べた物が小腸内へ急速に流入して過度の負担となり、十分な消化吸収のはたらきを受けることができないために起こります。
	● 消化液（膵液・胆汁）の分泌低下や食物と混ざるタイミングがずれることにより消化されにくくなります。
	● 食べた物が小腸内に急速に流れ込むと、腸が食べものを送り出す運動が異常に活発化して小腸内を早く通過してしまうために消化吸収が十分に行われにくくなります。
	● 胃酸分泌が減り殺菌作用が弱くなるため、古くなった食べものや生ものには注意が必要です。
予防法	● 過食、飲料のがぶ飲み、冷たいもの、脂っこいもの、スパイスの強いもの、牛乳（とくに乳糖不耐症の人）、アルコールなども下痢の原因になることがあります。
	● 下痢は胃を切ったことによる脂肪などの消化吸収能の低下、胃酸分泌減少による腸内細菌の種類の変化、食物や水分が小腸内に急速に流れ込むことで腸運動が異常に活発化したり、そのために栄養が腸から体内へうまく吸収されないことなどによって起こりやすくなります。
起きたときの対応	● 原因となる食物や飲料を避け、消化のよいものを摂りましょう。
	● 生ものは新鮮なものを摂りましょう。
	● ゆっくり食べましょう。
	● 1回の食事を減らして回数を増やしてみましょう。
起きたときの対応	● 腸内の環境をととのえる食品（乳酸菌やビフィズス菌などの入ったヨーグルト、オリゴ糖）を摂りましょう。
	● いわゆる胃を切った後の下痢は、1日に1-2回程度のことが多く、脱水症状などをきたすことはまれです。頻回の下痢、強い腹痛、血便、発熱、吐き気や嘔吐をともなう場合は他の原因（急性胃腸炎など）が考えられるので医師に相談しましょう。
起きたときの対応	● 下痢の量や回数が少なく（1日2-3回程度）、他の症状をともなわない場合にはしばらく様子を見て大丈夫なことが多いですが、「おかしい」と感じたときには早めに診察を受けるようにしましょう。

## (6) 便秘

症状	● 排便回数の減少（3日に1回以下、週に2-3回以下）、硬便、残便感、排便が困難など。
原因・病態	● 食事量の減少、水分の不足、食物繊維の不足、運動不足など。 ● 食事を食べると大腸運動が活発化して排便が誘発される反射（胃-結腸反射）の弱まり。 ● 胃酸分泌の減少による腸内細菌の種類の変化。
予防法	● 水分量を十分に摂りましょう。
	● よくかんで食物繊維を適量摂るようにしましょう。 （ただし固い食物繊維の摂り過ぎは腸閉塞の原因になることがあるので注意）
	● 適度な運動をしましょう。
	● 食事時間を規則正しくしましょう。 ● 便意をがまんせずトイレにゆく習慣をつけましょう。

## (7) 早期ダンピング（食べた物が胃から腸へ急速に流れていくことに身体がうまく適応できないために起こるさまざまな全身またはお腹の症状）



症状	● 食直後から30分くらいにみられる全身症状（眠け、だるさ、冷汗、どうき、全身熱感、めまい、胸苦しさ、脱力、頭痛、頭重、しびれ、失神、顔の紅潮または蒼白）、腹部症状（腹部膨満、腹鳴、腹部不快、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐）など。
原因・病態	● 食べた物が急速に小腸内へ流れ込み、それに対して消化管ホルモンや神経性の反応が起こり、身体のバランスを崩すために起こります。
予防法	● 1回の食事の量を減らし、回数を増やすようにします。
	● 食事時の水分量は少な目にします。流し込むような食べ方はやめましょう。 ● よくかんでゆっくり（20-30分以上）時間をかけて食べるようにします。
起きたときの対応	● 頭を高くして横になって休みましょう。

## (8) 後期ダンピング

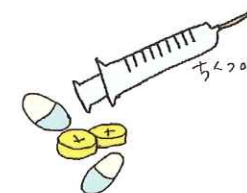
症状	● 低血糖による症状です。食後2-3時間くらいにみられます。空腹感、だるさ、冷汗、無気力、どうき、脱力、めまい、手指のふるえ、呼吸が速くなる、頭痛、失神など。
原因・病態	● 胃から食物などが急速に腸に流れてゆき摂取した糖質が急速に吸収されると、一過性の高血糖を生じます。それに対してインスリン(血糖値を下げるはたらきをもつホルモン)が過剰に分泌されてしまうことで、さまざまな低血糖症状が出現します。
予防法	● 予兆がある場合には早めに甘いもの(アメ、ジュース、角砂糖など)を摂りましょう。 ● いつ起きても安心なように外出の時にはアメや角砂糖を持ち歩くようにしましょう。 ● しばしば起きる場合には、食後2時間くらいに糖質を多く含む補食を摂るようにしましょう。
起きたときの対応	● 甘いものを摂りましょう。 ● 頭を高くして横になって休みましょう。



## 器質的障害(形態や血液検査の異常)

### 貧血(赤血球が少なくなった状態)

- <原因>
- ・胃を切って鉄分やビタミンB<sub>12</sub>の吸収が悪くなるために起こります。
- <症状>
- ・疲れやすさ、だるさ、<sup>どうき</sup>動悸、息切れ、フラつきなどを感じることがあります。
- <対策(日頃)>
- ・レバー、肉類、鶏卵、魚類、大豆製品、緑黄色野菜、ビタミンC(鉄の吸収を助ける)、その他の野菜、果物などを摂りましょう。
  - ・特に胃全摘後にはビタミンB<sub>12</sub>の吸収が悪くなります。体内のビタミンB<sub>12</sub>の蓄積がなくなる手術後4-5年で、内服または注射による補充が必要となります。定期的に血液検査で確認することが大切です。
- <治療>
- ・鉄剤や、ビタミンB<sub>12</sub>を投与します。



### 骨障害(主に<sup>こつそしょうしょう</sup>骨粗鬆症)

- <原因>
- ・胃を切るとカルシウムの吸収が悪くなり、骨のカルシウムが減少して骨が弱くなることがあります。
- <症状>
- ・骨折しやすくなることがあります。
- <対策(日頃)>
- ・カルシウム(乳製品、小魚など)やビタミンDを含む食品(鮭、干しシイタケなど)を多めに摂りましょう。
  - ・定期的に骨の検査(骨密度)を受けましょう。
- <治療>
- ・カルシウム、ビタミンDやビスホスホネート製剤などを投与します。



## 胆石症

### <原因>

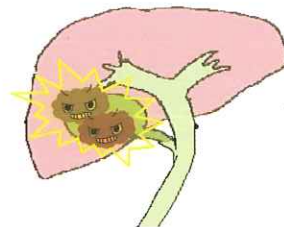
- ・胆嚢を収縮させるはたらきを持つ神経が切れたり、CCK(コレシストキニン)という消化管ホルモンの分泌が変化するため胆嚢の動きが悪くなり、胆石ができやすくなります。

### <症状>

- ・症状が出ないことが多いですが、痛みや熱、黄疸が出ることもあります。

### <治療>

- ・症状がなければ多くの場合、手術はせずに様子をみます。



## 腸閉塞 (イレウス)

### <原因>

- ・お腹を手術した後に腸がくっつく(癒着する)ことによって、腸の内腔(=食事の通り道)が細まったりふさがったりした際に起こります。

### <症状>

- ・腹痛(周期的なさし込み)、腹部膨満感、吐き気・嘔吐、便やガスが出なくなることがあります。

### <対策(日頃)>

- ・よくかんで食べましょう、固い食物繊維の多い食材は避けるか細かく刻みましょう。アルコールは控えましょう。

### <起こった時>

- ・上のような症状が出たら、まずは病院へゆきましょう。

### <治療>

- ・飲食を止めて消化管を安静にする、鼻からチューブを通して胃や腸に貯まった液体やガスを抜いて減圧する、などをします。状況により手術などが必要なこともあります。



## 吻合部(つなぎ目)狭窄(細まり)

### <原因>

- ・手術をして消化管をつないだ部分(吻合部)が、むくみや引きつれで狭くなることがあります。

### <症状>

- ・狭窄の部位により、つかえ感、逆流、膨満感、腹痛、嘔吐などの症状が出ることがあります。

### <起こった時>

- ・上のような症状が出たら、まずは病院へゆきましょう。

### <治療>

- ・絶食による消化管の安静、内視鏡によるバルーン拡張術(細まった部分を内側から風船で広げる治療法)などを行います。



## 吻合部(つなぎ目)潰瘍

### <原因>

- ・残った胃と小腸(または食道)との吻合部(つなぎ目)付近に胃酸や血流障害の影響で潰瘍ができることがあります。

### <症状>

- ・上腹部痛、胸やけ、悪心・嘔吐などの症状が出ますが何も症状が出ないこともあります。出血したり、吐血や下血がみられることもあります。

### <起こった時>

- ・上のような症状が出たら、まずは病院へゆきましょう。

### <治療>

- ・酸分泌抑制薬(プロトンポンプ阻害薬、H2受容体拮抗薬)などを投与します。出血が見られる時には止血剤を投与したり内視鏡を使った止血術を行います。



## やせについて

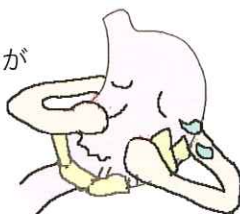
### (1) 胃を切った後の体重減少(やせ)について

術後に体重が減ること(いわゆる“やせ”)を気にする人は少なくないですが、術後の体重減少は必ずしも生活に影響しないことがわかってきました。

胃を切ったあとに体重が1割程度減少することはしばしばみられます。体重が減少しても日常の生活にさほど支障がなければ、あまり気にすることはありません。

むしろ胃を切った後には肥満の人がふつうの体重になったり、脂質異常症や糖尿病がよくなることも珍しくありません。

体重を増やそうとして一度にたくさん食べようとするとかえって腸への負担が増えて調子をくずしてしまうことがあります。



無理に体重を増やそうとするよりも、とりあえず今以上に体重が減らないよう工夫をすることが大切です。気を付けていても短期間に体重が2-3kg減少してしまうようなら、食事の内容と摂り方を再考する必要があります。

通常は、1日3回の基本的な食事のほかに、1回200-300kcalくらいの補食を2-3度摂るのが有効です。

1日に何度も調理するのは手間が大変ですから、薬局やコンビニで売られているブロック状やゼリー状の栄養的にバランスの取れた補助食品を活用するのも一法です。



### (2) 栄養障害(過度のやせ)

栄養障害は、胃を切ったために食べる量が減ったり、食べた物を十分に消化吸収して栄養を取り込むはたらきが弱くなったりすることで起こります。



栄養障害のために体重が減り過ぎると、体力低下や疲れ易さ、だるさなどが現れて、重いものを持ったり、日常の活動をふだん通りに行うのが困難になります。

### (3) 時間経過と回復過程について

体重の減少は術後1-3か月くらいにもっとも大きく現れます。術後6-12か月経つとだんだんと体重も増えてきますが、元の体重には戻らないことが多いようです。

## こんなときは、早目に病院を受診しましょう

生活に支障をきたすような症状がみられる  
食事の量が術前の半分以下しか摂れない  
ふつうの仕事(重労働でない)を定時勤務で行うことができない  
疲れ易く日中横になって休んでしまう  
身体の不調を強く感じる  
1か月に2-3kg以上の体重減少がみられる  
……など



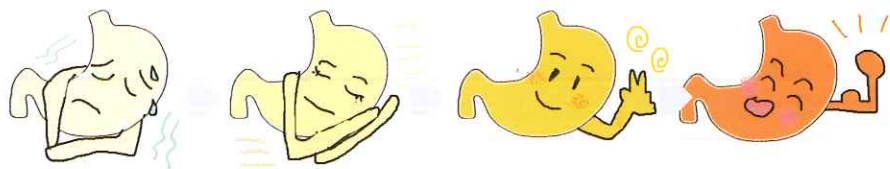
## 《コラム2 個人差》

### 個人差のこと

胃を切ったあとの身体の回復の程度には、かなりの個人差があります。腸には「強い腸」と「弱い腸」があるようです。胃を切った後には、いつも腸を守ってくれていた「胃」のはたらきが弱まることで、その違いがよりはっきりと現れるようになります。

「強い腸」を持つ人は、胃を切っても比較的短期間で慣れ、ある程度の量の食事をあまり食事の摂り方に気を付けていなくてもおいしく食べられ、体重もあまり減らないようです。

「弱い腸」を持つ人は、胃を切って食物が急速に腸に流れ込むようになると、腸がこれに対応しきれず消化不良を起こしたり、腸が敏感に反応してお腹の張り、痛み、下痢などの症状が強く現れたりします。ダンピング症状などもこれに当たります。



胃を切ったあとの障害は、食事の摂り方だけが原因ではありませんが、症状や栄養状態に影響することも多いので、食べ方や食べるものには十分に注意しましょう。



## おわりに

胃を切った人はその分、頭と口を使いましょう。頭を使うということは自分の身体に合ったものを食べ過ぎたり早食いしたりしないで楽しく食べる工夫をすることです。

ただ時間をかけて食事とにらめっこをしながらゆっくりと食べるのは苦痛でしょうから、人と話しながら、音楽を聴きながら、テレビをみながら、本や新聞を読みながら……「～ながら」をお勧めします。口を使うとは、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べることです。



適度な運動は体調を整える上でも必要です。身体を大切にし、気をつけることは良いのですが、心配しすぎたり不安になったりすることはかえってよくありません。あれもこれも制限して楽しみを減らしてしまうことのないようにしましょう。

疑問や心配に的確に応えてくれる  
ドクターや医療スタッフを身近に持つことも大切です。

