

# ポリープ切除後の食事について



## 好ましい食べ物

食物繊維を避けた食事を心がけてください



ごはん



おかゆ



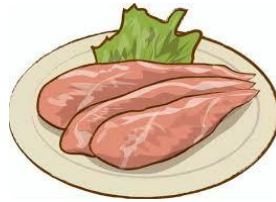
食パン



うどん、そうめん



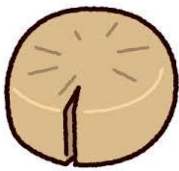
卵料理



脂身の少ない肉や魚



スープ



軟らかく煮た大根、人参など



プリン、ゼリー



豆腐



## 避けたい食べ物

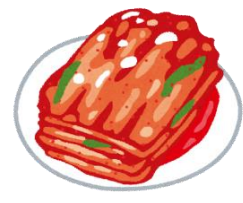
脂っこいもの、食物繊維を多く含むもの、刺激物、アルコールなどは控えましょう



アルコール類



刺激物



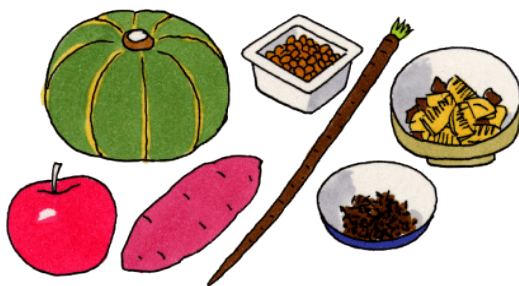
キムチ



ラーメン



揚げもの



食物繊維の多いもの



脂っこいもの

## 大腸ポリープ切除後の注意点

ポリープを取った大腸の粘膜には、人工的な潰瘍ができています。3～4週間で自然に治っていきませんが、ごくまれに出血することがあります。本日より（1週間・5日間）は以下のことに気をつけ生活しましょう。

### 食事

腸の負担になる食物繊維や脂肪の多い食品は控え、消化の良い物を摂りましょう。辛いもの、ニンニクなどの刺激物はさけましょう。コーヒーなどは飲んでもかまいません。飲酒は出血を促す危険がありますので、必ず禁酒しましょう。

### 仕事

力仕事でなければ支障ありません。重い物を持ったりする重労働の場合は、おなかに力が入ります。それがきっかけで出血したり穴があいて手術といったことも大変まれですが可能性としてはあります。力仕事はさけてください。

### 運動

どんな運動も少なからず腹圧がかかりますのでさけてください。

### 入浴

長く湯船に浸かっていると、血行が良くなり出血を促す事があります。今日はシャワー、明日からぬるめで短時間の入浴にしましょう。

### 運転・旅行

長時間の車の振動も出血を促す原因になります。車や電車などでの長時間の移動は避け、遠方には行かないようにしましょう。

### 排便

排便時に力まないようにしましょう。便秘になると、排便時に力むため腹圧がかかります。規則正しい排便に心掛けましょう。

### 出血があった場合

少量の血液が便に混じる程度でしたら特に問題はありません。出血量が多い、あるいは出血と同時に痛みが起こっている場合にはすぐにお電話ください。夜中や朝方でも遠慮なく、すぐにご連絡いただけるようお願いいたします。その際はポリープ切除後であることもあわせてお伝えください。