

胃切除後の

# 食べ方リハビリ



「胃がない」ことを自覚し、ご自身のからだに起きた変化を知ること、新しい“胃袋”とうまく付き合っていきましょう。

## 胃を失うということ



「胃」を意識して生活していた方は少ないと思います。

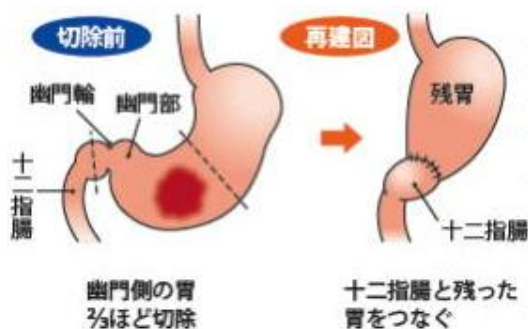
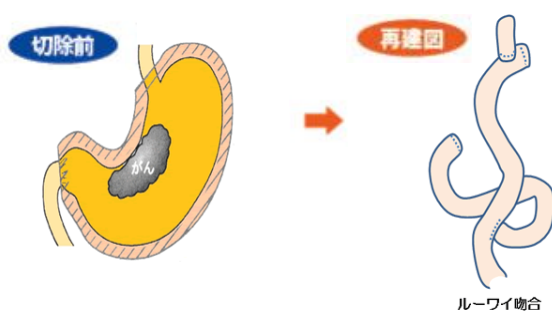
食事のときに脳から送られてくるさまざまな司令を、胃が腸や肝臓・膵臓などに順序よく伝えてくれていました。

司令塔の胃がなくなると、各臓器への消化・吸収の連携がうまくいかなくなってしまいますので、それを補うような「食べ方」を覚える必要があります。

食べるペースがつかめずに心配になりますが、1年もすれば徐々に食事ができるようになります。

## 腸は胃の代役はできません

新しい“胃袋”は食べ物を貯めることはできますが、消化することはできません



ならば

## よく噛んで食べる

口で食べ物を細かくして“胃袋”に送ります。唾液が炭水化物の消化を助けてくれます。またよく噛むことで各臓器が食べ物を受け入れる準備をしてくれます。

### 【ポイント】

- 「栄養を摂らなくては！」と焦って食べようとしない
- 手術前の食事量の8割程度を回復の目安に
- 食事の量が多く感じたら、無理をせず食欲や体調に合わせましょう

## ◆体重減少について◆

胃の手術後に体重が減ってしまうのは、仕方のないことです。  
手術後数ヶ月は体重を増やすことは難しいと思われます。  
体重減少があったとしても、少しずつでも「食べ方リハビリ」が進み、元の生活に戻していければ大丈夫です。  
「病的なやせ」は体重だけでなく、骨量や筋肉量まで減ってしまうことを言います。筋肉量を維持するためにも、適度な運動をしましょう。



## ◆胃切除後症候群について◆

### \*ダンピング症候群

食べ物が一気に小腸に流れ込むことでおこる症状です。

「ダンピング」とは、  
ダンプカーが土砂を一気に  
投げ下ろす様子を表す言葉です



|        | 早期ダンピング症候群             | 後期ダンピング症候群         |
|--------|------------------------|--------------------|
| いつ起こる？ | 食後30分程度                | 食後2～3時間            |
| 原因は？   | 一時的な血液量の減少             | 低血糖になるため           |
| 症状は？   | 動悸<br>めまい<br>冷や汗<br>腹痛 | 頭痛<br>倦怠感<br>手のふるえ |
| 対処法は？  | しばらく横になる               | アメを食べる             |



### \*逆流性食道炎

胃の入り口にあった「噴門」といわれるくびれがなくなったことで、食べたものが食道に逆流しやすくなります。

主な症状：胸やけ むかつき

対処方法：食後すぐに横にならない

### \*下痢

タンパク質や脂肪の吸収力が低下することや、腸の動きが活発になることが原因です。  
10%程度の患者さんにみられます。

対処方法：腸閉塞を予防するにはやわらかめの便通がちょうどよいかもしれません。  
ひどい下痢が続くときは病院にご相談ください。

# 胃術後の食事について

## ① 分割食

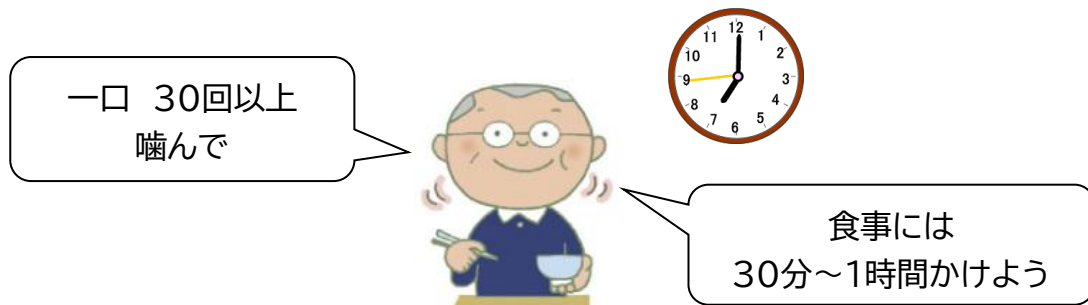
1日5回食（3食の食事＋10時と15時の間食）



1回の量は無理をせず少なめに。たくさん食べられないときは回数を多くしましょう。

## ② 食べ方の注意点

●よく噛んで、ゆっくり食べましょう



●主食・主菜・副菜をそろえましょう



●食事時間を規則的にしましょう

●食べ過ぎないようにしましょう。

病院の食事の量を守り、それ以上に食べないようにしましょう

●アルコールの開始時期や量は担当医と相談しましょう

胃切除後はアルコールの吸収が早く、酔いやすくなります。



●刺激物に注意しましょう

緑茶・コーヒーなどのカフェイン飲料は薄めにして飲みましょう。

香辛料は、少量にしておきましょう。



●衛生面に注意しましょう

食材は新鮮なものを選び、なるべく過熱しましょう。

お刺身は新鮮なものでなければ控えましょう。

●こまめに水分補給しましょう

食事中の水分摂取はダンピング症候群を起こしやすくなるので、ほどほどにしましょう。

●寝る直前は固形物を食べないようにしましょう

寝る前はなるべく水分で我慢しましょう。食べてすぐ横になることも避けましょう。

●食欲がないときは、栄養補助食品をうまく取り入れましょう。

ジュースやゼリータイプがあり、ドラッグストアなどで購入可能です。

(エンジョイクリミールやメイバランスミニなど)



## 適した調理法

|    |                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 卵  | 半熟卵、温泉卵、炒り卵、スクランブルエッグ、卵豆腐、茶わん蒸し、ふわふわ卵、卵とじ煮、オムレツ、かきたま汁、プリンなど                    |
| 肉  | シチュー、つくね煮、蒸し鶏、肉団子スープ煮、肉団子うま煮、そぼろ煮、ロールキャベツなど                                    |
| 魚  | 煮魚、おろし煮、みそ煮、あんかけ、塩焼き、照り焼き、つけ焼き、刺身（貝類、筋のあるものは避ける）など                             |
| 乳  | グラタン、クリーム煮、シチュー、パバロア、牛乳ゼリーなど                                                   |
| 豆  | 湯豆腐、煮奴、冷や奴、豆腐あんかけ、みそ煮、炒り豆腐、白和え、納豆、生揚げ含め煮などの豆腐料理                                |
| いも | 一口大に切って料理する。<br>含め煮、そぼろ煮、クリーム煮、マッシュポテト、ポテトグラタン、ととろいも、さといも含め煮、スープ煮、みそ煮、みそあんかけなど |
| 野菜 | 繊維を切るように下処理する。<br>クリーム煮、やわらか煮、あんかけ、煮浸し、みそ汁、みそ煮、おろし煮、温野菜など                      |
| 果物 | 缶詰、りんご、コンポート、熟したバナナ、ジュース、フルーツゼリーなど                                             |
| 主食 | 全粥、おじや、軟飯、煮込みうどん、煮そうめん、ソフトパン、マカロニグラタンなど                                        |

|                  | お勧めの食べ物                                  | 控える食べ物                                                                                     |
|------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主食               | 軟飯・うどん・パン                                | 玄米・赤飯・胚芽入りパン・クルミパン<br>(油の多いラーメン・焼きそば・チャーハン)                                                |
| 芋類               | じゃがいも・里芋・長芋                              | 繊維の多いサツマイモ・こんにゃく                                                                           |
| 果物               | 缶詰・バナナ・おろしリンゴ<br>もも                      | 繊維が多い・酸味の強い果物<br>(パイン・柑橘類)                                                                 |
| 肉類               | 皮なし鶏肉・レバー<br>脂肪の少ない牛肉・豚肉                 | 脂肪の多い肉(バラ・ベーコン)<br>(脂の多い料理：カツ・焼肉)                                                          |
| 魚類               | アジ・かれい・さけ・たら<br>はんぺんなど                   | 貝類・いか・たこ・干物<br>塩辛など                                                                        |
| 卵                | 鶏卵・うずら卵                                  | ゆで卵は刻む                                                                                     |
| 大豆               | 豆腐・ひきわり納豆・豆乳                             | 大豆・枝豆(特に薄皮)                                                                                |
| 乳製品              | 牛乳・ヨーグルト・チーズ                             |                                                                                            |
| 野菜<br>海藻<br>キノコ類 | たまねぎ・白菜・きゃべつ<br>大根・なす・かぶ・人参<br>ブロッコリー・冬瓜 | 繊維質の多い野菜<br>ごぼう・たけのこ・ねぎ・ニラ・ふき<br>山菜・れんこん・硬いお漬物<br>キノコ類(えのき・しいたけ・しめじ)<br>海藻類(昆布・のり・ひじき・わかめ) |
| 油脂類              | マヨネーズ・油は少量                               | 揚げ物                                                                                        |
| お菓子              | ビスケット・カステラ<br>ゼリー・プリンなど                  | あられ・揚げ菓子・豆菓子・せんべい                                                                          |