

平成24年11月22日 発行

ふれあいひろば

胃切除後の日常生活—知ってほしいこと—

消化器外科副部長 桑原 史郎

胃切除後の患者さんに外来でいろいろなことを質問されます。今回は胃切除後の生活について簡単にお話します。

1) 胃の働き

胃は食物の「貯留」「消化・吸収」の働きをする臓器です。「貯留」は胃袋の名が示す通り食べ物をためてゆっくり小腸に行くようにします。

「消化・吸収」は食べ物を消化液でドロドロに溶かしておかゆ状にして吸収されやすくしたり、ビタミンや鉄の吸収に必要な物質を分泌します。

2) 胃切除後後遺症

これらの胃の働きは胃を切除すると当然なくなったり、弱くなったりします。これによる症状が「胃切除後後遺症」です。

「胃切除後後遺症」の代表がダンピング症候群です。食べ物が急に腸にはいるために、めまいや冷汗、眠気、脱力感などが起きます。対処法は、ゆっくり時間をかけて食べることです。手術後の経過とともに良くなっていくことが多いです。また、胃の切除により貧血が生じますので定期的な受診と血液検査が必要となります。下痢も多くの患者さんから相談されますが、原因は消化不良です。良く噛んでゆっくり食べるようにしましょう。また歯をなおすことでよくなります。これらの「胃切除後後遺症」は同じ手術をしても人により程度が大きく違うので他人と比較しても仕方ありません。自分の症状にあわせた対処をすることが大切です。

次に患者さんからよく質問されることとその回答を述べます。

1) 体重が増えないのですが？

→胃切除後は体重が1割くらい減ります。ゆっくり回復する場合がありますが多くの場合は増加しません。体重を増やそうとしてたくさん食べると調子が悪くなります。増えないのが普通です。

2) 胃はもとの大きさに戻ったのでしょうか？

→切除した胃は大きくなりません。体が慣れて良く食べられるようになったので胃が大きくなっ

たように感じるのです。

3) 1日3回の食事にしてもいいですか？

→いいです。体調にあわせて3回でもかまいません。

4) お酒はのんでいいですか？

→構いません！ただしアルコールが急に腸にはいるため酔いやすくなります。また炭酸は腹が膨らみます。少量から始めてください。

5) ゴルフはしてもいいですか？

→どうぞ。トライアスロンをしている方もいらっしゃいます。

6) 旅行は行っていいですか？

→どうぞ。ただし旅先での暴飲、暴食に注意してください。

7) 餅は食べていいですか？

→どうぞ。ただし少量ずつです。良く噛んで気管に詰まらないようにしてください。

8) 下痢や便秘をするのですか？

→下痢は多くの場合消化不良です。良く噛んでゆっくり、少しずつたべましょう。便秘は気になるようなら下剤を処方します。

9) 健康診断は受けなくていいですか？

→だめです。胃の検査以外は受診してください。病院は「胃だけ」を診ています。

10) なにを食べればいいですか？

→何を食べてもよいです。ただし、ゆっくり、少しずつです。食べて調子が悪くなる食事は、あなたには不向きです。自分の体に合わないものを見つけてください。

11) 仕事に行ってもいいですか？

→どうぞ。体調にあわせてください。

以上をまとめると胃切除後の日常生活では、「やってはいけないこと」「食べてはいけないもの」は「ありません」。ゆっくり少しずつ、自分の体調に合わせていろんなことに挑戦してください。



「市民病院ふれあいまつり2012」ご来場ありがとうございました

市民病院ふれあいまつり2012 実行委員会事務局

10月14日(日)市民病院ふれあいまつり(以下、病院まつり)を開催しました。当日は大勢の方を足で運んでいただき誠に感謝いたします。

■**病院まつりとは?**病院まつりは、今回が3回目の開催です。治療方法、医療技術、そして生活に役立つ医療情報について「楽しみながら学んでいただく」ことを目的としています。数ヶ月前より医師、看護師、薬剤師、技師ら全所属の職員で構成された実行委員を中心とし企画内容を検討します。「楽しみながら学ぶ」言うは易し行うは難し。過去の来場者アンケートや企画をもとに、各部署や部署間で連携企画を練り、趣向を凝らした全24企画のうち、一部をご紹介します。

■**消化器外科(最先端手術 親子体験)**ドクターさんながらに術衣を身に付け、消化器外科医師のアドバイスを受けながら親子で豚皮を使った縫合体験や電気メス体験等を行いました。次世代のドクターがここから生まれるかもしれません!(写真①)



写真①

■**救急科(AED体験・心肺蘇生)**AEDの使用方法和心臓マッサージによる心肺蘇生を、救急科医師が指導を行いました。指導はなんとマンツーマン!貴重な経験をされた皆さまは、万が一の時に自信を持って行動できることを期待します。(写真②)



写真②

■**手術部+放射線技術科+事務局(病院探検~手術室・MRI・CT~)**例年病院まつりの目玉となる企画。手術室では、手術で使用する器材や設備を見学しながら、手術の様子について、手術部看護師より説明を聞きました。(写真③)



写真③

(写真③)MRI室ではお手製のボールペンロケットが、強い磁力に引き寄せられ発射する様子を体験したり、CTに野菜を通し内部画像を見たりしました。(写真④)多くの質問をいただき、皆さまの興味の高さを感じました。



写真④

■**看護部(手洗い名人になろう・骨密度測定他)**多くのスタッフと企画数、お手製のグッズで大勢の方の目を引いた看護部ブース。企画の一例として、感染予防のための効果的な手洗い方法を薬剤と看護師のレクチャーによ



写真⑤

りマスターできるブースは今年も大好評でした。(写真⑥)また、今回初めて骨密度測定を実施し多くの方が体験をなさいました。

■**薬剤部(調剤体験)**塩を散剤(粉薬)にみため、計量した薬を機械に通し、分封紙に入った薬を調剤。他にオレンジジュースで水剤、チョコレートで錠剤の調剤体験をしました。お子さんに大人気の企画で、終始人が絶えず、実習中の学生さんにも大活躍をしていただきました。(写真⑥)



写真⑥

■**スタンプラリー**今年初めての取り組み。病院まつり会場に隠されたスタンプを集め、ガラポンにチャレンジ。スタンプを探しながら、同時に多くの企画も楽しんでいただけようでした。(写真⑦)



写真⑦

■**病院まつりを終え「楽しんで学んで」**いただくためには「コミュニケーション」「親近感」が大事な要素であると感じました。放射線技師による、MRI・CTについて漫才のような掛け合いの説明、リハビリを行う技師は人工膝関節の手術後リハビリの寸劇を患者役に扮し行ったり、整形外科医が講演会画像にアニメキャラクターを取り入れたり、普段診療現場では見ることができない、「病院まつり」ならではの光景がいずれの企画でも見られ、得た知識がより印象深いものになったのではないのでしょうか。

なお、MRI緊急検査や救急車の出動により開催を一部見合わせた企画がありました。これが年間6,000人、1日平均16人もの方が救急搬送される当院の日常です。このことも同時に認識していただければ幸いです。

ご来場いただいた1,300人あまりの皆さま、誠にありがとうございました。また次回も皆さまと共に有意義な時間を過ごせることを職員一同楽しみにしております。



適塩のすすめ

管理栄養士 山口広美

「塩分のとりすぎは健康によくない」ということはよく言われていることですが、その理由を皆さんは知っていますか？

塩分を多くとりすぎることによって、血圧が上昇するということが様々な調査からわかっています。

高血圧は動脈硬化を進める大きな危険因子であり、脳卒中や心筋梗塞などの原因となります。

またそれ以外にも、塩分のとりすぎは胃がんや骨粗しょう症、尿路結石など様々な病気の危険因子であることもわかっています。

特に新潟県では脳卒中、胃がんによる死亡率が高く、人口10万人に対する脳卒中の死亡率は全国ワースト6位、胃がんの死亡率はワースト2位となっています。

一方、県民(成人)の1日あたりの食塩摂取量の平均は11.5g。海水に置きかえると約350ml、缶ジュース1本分の海水を飲むのとほぼ等しい塩の量であるという、驚かれるかもしれません。全国の平均は10.6g。新潟県では47都道府県中、男性で15位、女性で23位の食塩摂取量となっており、全国と比較しても塩分摂取が多い県であることがわかります。

この対策として、新潟県では平成21年より「にいがた減塩ルネサンス運動」を展開し、食事からの減塩として「食塩摂取量1gの減少」、また体内

の余分な塩分を排泄してくれる働きをもつ「カリウム」を多く取り入れるために「野菜1皿の追加」「果物1日1個程度の摂取」を目標として掲げています。

新潟県民の栄養実態調査では、塩分摂取の7割を調味料から摂っていることがわかっています。

1gの塩分を減らすために、

- ・かける調味料を少し減らす
 - ・味をみて確かめてからかける
 - ・小皿にとって「かけず」に「つける」
 - ・醤油のかわりに柚子やすだちなどの酸味を利用する
 - ・天然だしの旨みで調味料を少なくする
- …などの減塩の工夫をされてみてはいかがでしょうか。

また、新潟県には旬の野菜が豊富に収穫されるからか野菜の摂取量は全国に比べて多く、男女ともに上位5位以内となっています。しかし健康維持のための目標である1日350gに少し足りない344.2gであり、あと一息です。毎日の食事をバランスよく、旬の野菜や果物で彩りを添えて、健康維持のためにおいしく「減塩」、いや「適塩」での食生活を心がけてみましょう。

普段の塩分のとり方をチェックしてみましょう。点数の合計があなたの「塩分摂取量(g)」です。

1. 料理の味付けはどうですか	①うすい方 ②ふつう ③こい方	*0.5点 *1 *1.5	1の点 × 2の点 =	7. 塩さけ、干もの、ちりめんじゃこ、佃煮などをよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④ほとんど毎日	0 1 2 3	
2. 煮付けをよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に3~4回 ③1日に1~2回 ④1日に3回	*0 *1 *2 *4		8. かまぼこ、ちくわなど練製品をよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④ほとんど毎日	0 0.3 0.7 1.5	
3. 料理に醤油やソースをたくさんかけますか	①あまりかけない ②ふつうにかける ③たっぷりかける	1 2 4		9. ハムやベーコンなどをよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④ほとんど毎日	0 0.3 0.7 1.5	
4. みそ汁・すまし汁・スープなどの汁を何杯くらい飲みますか	①ほとんど飲まない ②毎日1杯くらい ③毎日2杯くらい ④毎日3杯くらい ⑤それ以上	0 1.3 2.6 3.9 5		10. 漬物や梅干をよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に3~4回 ③1日に1~2回 ④1日に3回	0 1.5 3 8	
5. めん類をよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に1~2回 ③週に3~4回 ④ほとんど毎日	*0 *0.3 *0.5 *1	5の点 × 6の点 =	11. お茶漬けのりや、ふりかけなどをよく食べますか	①ほとんど食べない ②週に3~4回 ③1日に1~2回 ④1日に3回	0 0.3 1 1.5	
6. めん類を食べる時、汁も飲みますか	①ほとんど飲まない ②少しだけ飲む ③半分くらい飲む ④全部飲む	*2 *3 *4 *5		<p>★赤枠に選んだ項目の点数を記入します。1と2、5と6の質問では、点数どうしを掛け算した数字を赤枠に記入し、合計します。</p> <p>★男性では9g未満、女性では7.5g未満が目標です!!</p>			

平成20年県民健康栄養調査

・県民(成人)の1日あたりの食塩摂取量の平均は11.5g

・新潟県民 塩分摂取の7割を調味料から摂っている

登録医の紹介

医院名 : きんとう整形外科クリニック 院長:金藤 直樹
診療科目 : 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
住 所 : 新潟市東区空港西1-19-5
電話番号 : 025-272-8800
診療時間 : 月・火・木・金 9:00~13:00 15:00~18:30
水・土 9:00~13:00

休診日 : 水・土曜午後、日曜・祝日

自院特徴と診療方針 :

クリニックのコンセプトは、下町の絵本館。

ちょっと広めのフローリングの待合室に、葉祥明、アンドレ・ダーハンなど国内外の絵本作家のリトグラフが並んでいます。

診療は整形外科一般、特に骨粗鬆症と関節リウマチの治療に力を入れています。また創傷処置には被膜剤を使用した治療を早くから取り入れています。



待合室



リハビリ室

医院名 : 整形外科・皮膚科 しまがきクリニック 院長:島垣 斎 医師:島垣和花
診療科目 : 整形外科・皮膚科・リウマチ科・リハビリテーション科
住 所 : 新潟市西蒲区巻甲4647-1
電話番号 : 0256-73-1312
診療時間 : 月~水・金 9:00~12:00 15:00~18:00
木・土 9:00~12:00

休診日 : 木・土曜午後、日曜・祝日・お盆・年末年始

自院特徴と診療方針 :

整形外科では主に、下肢関節外科、骨粗鬆症、関節リウマチを中心に診療し、理学療法士4人でスポーツリハにも取り組んでいます。

職員26人で、多くの患者さんに正確な診療と的確な治療を心がけています。



医院名 : 医療法人社団小柳真柄医院 KOYANAGI真柄CLINIC 院長:小柳 亮 医師:小柳 久美子
診療科目 : 内科、循環器内科、呼吸器内科
住 所 : 新潟市南区鷺ノ木新田5724-1
大通り団地入り口、みと小児科クリニック様斜め前です。
電話番号 : 025-377-2011
診療時間 : 月~水・金 9:00~12:00 16:00~18:30
木・土 9:00~12:00

休診日 : 木・土曜午後 日曜・祝日

自院特徴と診療方針 :

予約制なし。

水・金以外は医師2名体制で迅速・的確な医療に努めております。

18時30分まで受付しておりますので、お仕事帰りに気軽にお立ち寄り下さい。



市民病院のホームページもご覧ください

<http://www.hosp.niigata.niigata.jp/>

新潟市民病院 広報広聴委員会

新潟市中央区鐘木463-7

電話 025 (281) 5151 (すばやい受診こいこい)

予約センター 025 (281) 6600 (すばやい予約ろくろくぜろぜろ)

編集後記

先日のふれあいまつりは大変好評だったようです。

なぜか？我が家の洗面所にも、『手洗い名人になろう』で配られた【正しい手の洗い方】が貼ってありました。

これから本番を迎える風邪対策に、是非皆さんもうがい、手洗いを心がけましょう。(T.Y.)