

食道がんの
手術を受ける患者さんへ

～ 手術のあとに食事を始めるにあたって ～

関西医科大学附属病院

食道がんセンター

～ もくじ ～

- はじめに …2～3 ページ
- 食事開始にあたっての注意点 …4～5 ページ
- 手術後の食事 …6～9 ページ
- 腸ろうについて …10 ページ
- 手術後に起こりやすい症状 …11～12 ページ
- 日常生活の注意点 …13～14 ページ

はじめに

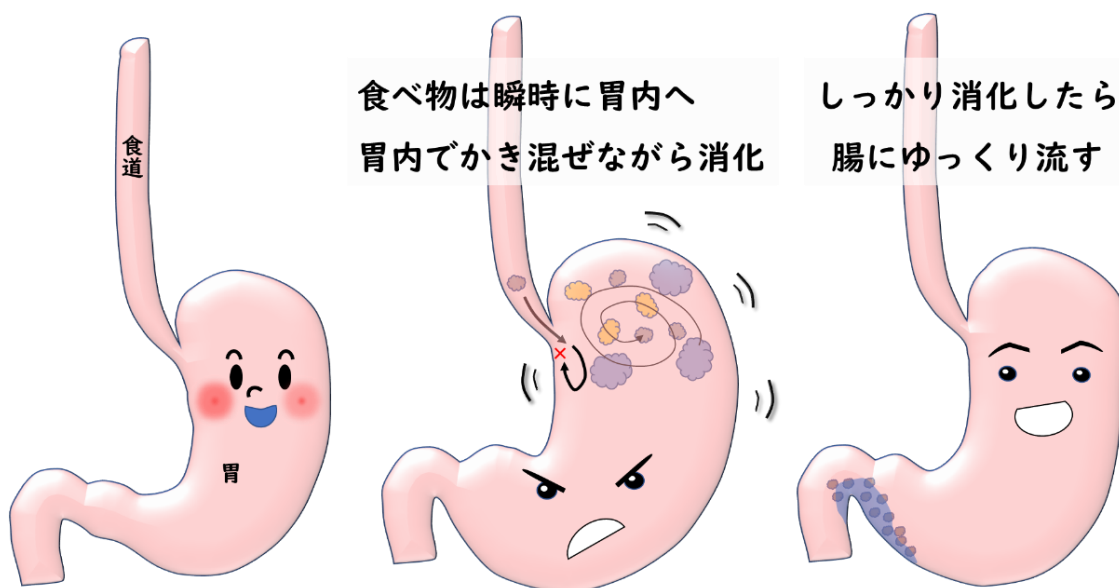
これから大きな手術をひかえ、いろいろと不安や疑問をお持ちのことと思います。特に手術後の食事については大切なことも多いため、まだ先のことでありますが、手術前から少しずつお話ししたいと思います。一日でも早く点滴や腸ろうからの栄養に頼らなくても栄養が摂れるように、食事を開始するにあたって、どのようなものをどのように食べればよいのか食事の摂り方や注意点についてご説明します。

あなたの食道と胃は今までどのような働きをしていたのでしょうか。

食道は喉から胃をつなぐ管状の消化管（食べ物の通り道）で、胃に向かって食べたものを送る運動（蠕動運動）を行っていました。

また、胃は胃酸や消化酵素とともに攪拌（かくはん）して、

しっかりと食べ物を消化させて、腸にゆっくりと流していきます。

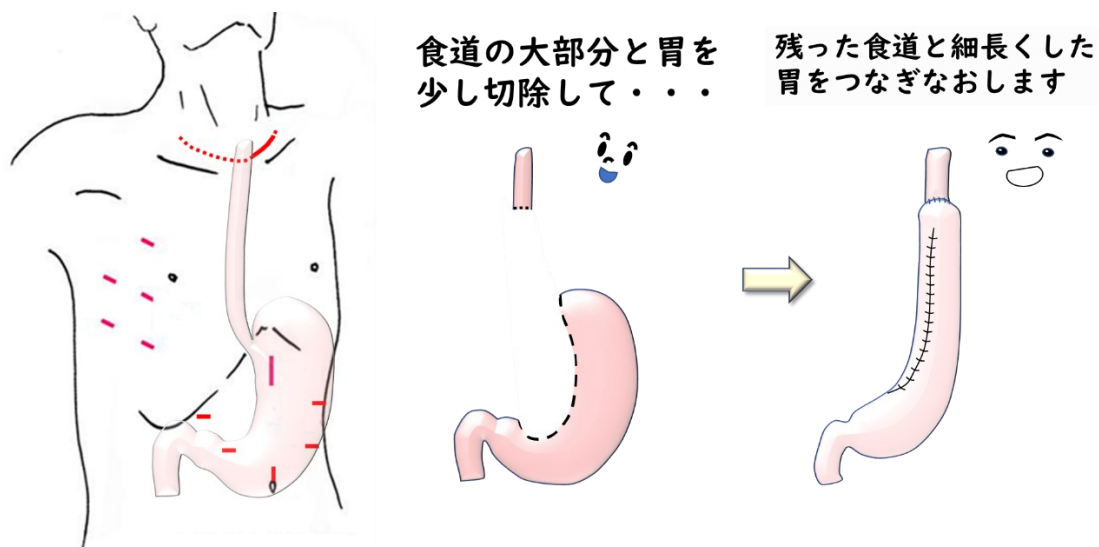


つまり・・・

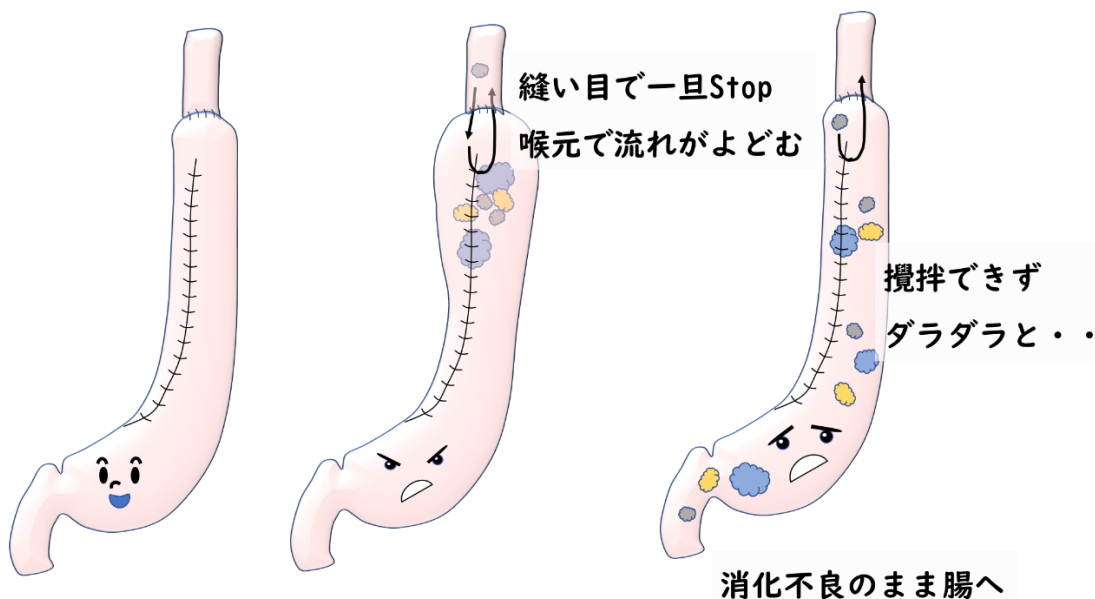
たくさん食べた時は → お腹がいっぱい！

あまりよく噛まなくても、胃が頑張って消化してくれるので、お腹が痛くなることは少ない！

食道がんの手術をするとどうなるの？



手術をした後にご飯を食べるとどうなるの？



- 1) 食道と胃を縫い合わせているところで、一度食べ物の流れが止まります。
→喉元で詰まった感じがしやすい。
- 2) 胃に入った後も、食べたものを溜める場所が小さい。
→すぐに満腹になって、胸がつかえたり、吐き気が出たりします。
- 3) うまく食べ物が攪拌できないので消化不良になる。
→食後に腹痛や下痢が起こりやすくなります。

<食事開始にあたっての注意点>

① 正しい姿勢で食事を摂りましょう

食べ物が通りやすく、むせにくい姿勢は、足を床につけて座り、その正面に食事を置いて背筋を伸ばした状態です。食べ物を飲み込むときは顎を引き気味にしましょう。

食事が終わっても1時間くらいは、座った状態かベッドの頭の方を90度近く上げて、もたれた状態でいてください。食後すぐに横になると食べたものが逆流してきます。理想的な姿勢は、下の図のような姿勢です。



② よく噛み、少量ずつ食べましょう

一口は小スプーン 1/2 量を目安にし、20 回以上は噛みましょう。ゆっくり焦らず食べてください。1 回の食事時間は 30 分くらいが適当です。

③ 食事を 1 日 5 回以上 摂りましょう

手術によって 1 回で入る食べ物の量は少なくなり、消化液の分泌も悪くなっています。はじめは 1 回の食事量は少なくてもかまいません。時間の目安として、朝は 8 時、昼は 12 時、夜は 18 時に食事を摂り、10 時と 15 時に間食として、ゼリーやプリン、アイスクリームなどを食べてください。就寝前 2 時間は食事を摂らないようにしてください。

退院後しばらくの間は 1 日 5 回以上の食事を続けてください。そうすることで体重減少をいくらか抑えることができます。栄養補助食品のパフレットも用意していますので、興味のある方はお声かけください。

④ 口の中はいつも清潔にしておきましょう

毎食後、寝る前には必ず歯磨きをしてください。特に寝る前の歯磨きは念入りに行ってください。手術で声帯を動かす神経を触るため、唾液や食べ物を飲み込むときに気管をうまく閉鎖できず、汚い唾液や口の中の食べカスが肺に入りやすく、肺炎を起こしやすくなります。

また、絶食期間は唾液の量が半分以下になり、口の中が汚くなりやすく、舌に白い苔のようなものが付いたりします。やわらかい歯ブラシや舌ブラシを使って、舌もブラッシングしましょう。

⑤ 食べたものと量を記載しておきましょう

食札の献立の横に食べたものの量をパーセント(%)で記録して保管しておいてください。どのようなものが食べやすかったかがわかり、退院後の献立の参考にもなります。出された食事を全て食べる必要はありません。栄養の偏りを防ぐために様々な食品に手をつけてください。どれくらい食べると腹八分目になるか、少しずつ食べる量を増やし、自分にあった量をつかんでいきましょう。

< ^{しょくさつ}食札とは?? >

食事のトレーにセットされている用紙のことです。


患者さんのお名前と食事の種類、献立内容などの食事の情報が記載されています。

●月●日 (●) 昼食

5分粥食分割

5分粥 220g	50%
◆味噌汁	30%
◆ささみの中華あん	50%
◆キャベツのかか和え	10%

●病棟 ●病室 □□□□様



(記入例)

このように食札へ直接書き込んでください。

⑥ 適度な運動をしましょう

腸をスムーズに動かして、お腹を空かせるためにも、適度な運動を心がけましょう。食前に30分程度散歩するとよいでしょう。

<手術後の食事>

第一段階～第四段階まであり、あなたに合わせたお食事が選択されます。

第一段階 嚥下訓練 (※嚥下…水分や食べ物を飲み込むこと)

食道の手術は、首のリンパ節や神経を触るため、むせたり、手術でつないだ部分が細くなることで食べ物が通りにくくなったりします。食べ物を上手に飲み込む練習から始めましょう。水分はむせやすいため、点滴や腸ろうからの栄養を終了するまでは、積極的に口から水分を摂る必要はありません。

※水分にトロミをつけた方がよいと診断された場合には、トロミ剤

を院内 1 階のコンビニで購入いただくようお願いしています。

トロミ剤は無味無臭です。水分に混ぜてスプーンで食べてください。



食事は重湯や牛乳、味噌汁、すまし汁、乳飲料などです。
間食はヨーグルトや果汁飲料、乳飲料など。

<流動食分割>

朝 重湯、牛乳

昼 or 夕 重湯、味噌汁、ヤクルト



前のページで説明した姿勢に注意して、一口は小さいスプーンに半分くらいが目安です。量をたくさん摂ろうせずに、食べやすいものから少しずつ食べましょう。食事は 1 日 6 回に分けてご提供します。問題なく摂取できていれば、次の段階に進みます。

第二段階 固形物の開始

よく噛んで30分程度かけて、ゆっくり食べる練習をしてください。
半分くらいを目安に食べられることを目標にしましょう。

食事は3分粥(米粒3割、重湯7割)と、消化に良くやわらかく調理された肉や魚、卵、豆腐、野菜、汁物、果物など。一部は極刻み形態です。
間食はゼリー、果汁飲料など。

<3分粥食分割>

朝 3分粥、味噌汁、牛乳、
麩の煮物、ミカン缶詰



昼 or 夕

3分粥、味噌汁、ささみの中華あん、
キャベツのかか和え



第三段階 摂取量を増やす

食事から栄養を摂れるようにすることが目標です。

食事は5分粥(米粒5割、重湯5割)と、第二段階と同様のおかずを極刻みから小切りへ形態が一部レベルアップします。
間食は雑炊、にゅうめん、ビスケット、カステラなど。

<5分粥食分割>

朝 5分粥、味噌汁、牛乳、
麩の煮物、ミカン缶詰



昼 or 夕

5分粥、味噌汁、ささみの中華あん、
キャベツのかか和え



第四段階 社会復帰を目指す

点滴は中止し、ご自身で腸ろうから（病院で処方された）栄養剤を1日3回、投与する練習を行います。退院して、もとの生活に戻れるように、口から必要な栄養と水分を摂り、いろいろなものが食べられるように努力しましょう。



食事は7分粥(米粒7割、重湯3割)と第三段階より少し繊維のある野菜などもご提供します。形は一般食と同じ程度にレベルアップします。朝食でパンを提供することもできますので、希望の方はお申し出ください。

<7分粥食分割>

朝 7分粥、味噌汁、牛乳、
麩の煮物、ミカン缶詰



昼 or 夕

7分粥、ナスの煮物、
鶏肉の和風あんかけ、
アスパラのかか和え



- 水分は食事以外で1日にコップ2杯(500ml)以上を目標に摂取してください。食直前や食事中に水分を摂ると、固形物が入りにくくなります。水分は食事の1時間前後で摂るようにすると満腹感を軽減させることができます。
- 入院中に管理栄養士から食事栄養指導があります。摂取量を記載した食札を栄養指導の際に持参してください。献立名と記録をもとにカロリー計算を行います。
栄養指導には、ご自宅で主に調理を担当される方の同席をおすすめします。
- 必要な方には少しでもカロリーが摂れるよう栄養補助食品をご紹介します。

食事は必ずしも第四段階まで到達する必要はありません。病状は個人差が大きいいため、その方に合った食事の段階で医師の許可があれば退院可能となります。

◆避けたほうがよいもの

アルコール



- ・**コーヒー、紅茶**…刺激が強いのでミルクを混ぜるか薄めて少量はOK。
- ・**炭酸飲料** …おなかがすぐいっぱいになる。



刺身、生もの、生野菜、皮を剥かずに食べる果物

殺菌作用が弱くなっているため術後 1 か月は絶対に禁止。
果物は缶詰を利用することが望ましいです。



弾力がある、噛みきりにくい食品（細かく切る or 食べない）

タコ、イカ、するめ、貝類、かまぼこ、
繊維の多い野菜、きのこ、蒟蒻、おから など



葉野菜、海藻類

（ 細かく切るか
噛んでドロドロになればOK ）

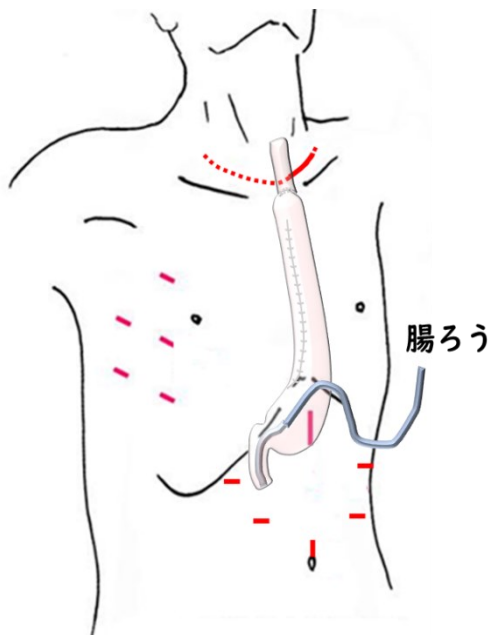


香辛料

刺激が強いので少量であればOK。激辛は禁止！



<腸ろうについて>



術後しばらくは今までのように食事を摂ることができないため、お腹から栄養補給を行う細い管(腸ろう)を入れます。

腸ろうは、皮膚から腸の中に管をいれて栄養剤を直接入れることができます。

手術直後は点滴のように持続的に栄養補給をします。食事開始後は、注射器を使ってご自身(家族さん)で注入していきます。食事量や体重が安定すれば、この管を抜きますので、それまでは足りない栄養をここから入れましょう。

使い方は看護師より説明します。

～ 退院後の食事量・体重の目安 ～

・退院後～術後3か月

1回の食事量は平均すると術前の30%程度です。

間食として、食べやすいもの(補助食品など)を積極的に摂るようにしてください。この期間に10%ほど体重が減ります(50kgの人で5kg)。体重減少を最小限とするために腸ろうから栄養補給を行いましょう。

・術後3～6か月

1回の食事量は平均すると術前の50%程度です。

まだ間食は必要な時期です。楽しみながら間食も摂るようにしてください。

この期間になると体重減少は少なくなり、ほぼ安定します。

・術後6か月～1年

1回の食事量は平均すると術前の70-80%程度です。

必要に応じて間食を摂るようにしてください。体重は安定し、ゆっくりとよく噛んで食べていると少し体重が増加することもあります。

術後1年以降はおおむね、食事量・体重も安定してくることが多いです。

1年以上経過しても、食事量が増えない、体重が減る場合は、栄養士や主治医とよく相談してください。

＜手術後に起こりやすい症状＞

次のような症状が起こることがありますが、しばらくして治るようであれば心配はいりません。不快な症状を予防できるように対策方法を参考にしてください。

・食べるときにむせる

＜原因＞ 手術中に声帯を動かす神経(反回神経)を触っているため麻痺がある。

＜対策＞ 前に説明した姿勢をとり、顎をひき気味にして食べる。

プリンやゼリー、豆腐や茶碗蒸し等の半固形物が食べやすいでしょう。水分はむせやすいため、果物やゼリーなどで水分を補うことをおすすめします。

むせがひどい方は耳鼻科の受診を受け、声帯の動きをみてもらう場合もあります。就寝時は、声帯の動きのよい方を下にすると、唾液が肺の方に入りやすく、肺炎予防となります。

・食べ物が通りにくい

＜原因＞ つないだ部分が狭い、持ち上げた胃の動きが悪い。

＜対策＞ 前に説明した姿勢をとり、顎をひき気味にして食べる。

通過のよい食べ物や飲み込みやすい首の角度を見つけ、工夫して食べてください。それでも食べたものがつかえる時は、医師・看護師に相談してください。

カメラを使ってつなぎ目の狭いところを広げる(拡張術)場合があります。

1割程度の方が、拡張術を受けておられます(数回受けられる方もいます)。

術後しばらくは胃の動きが不十分で、たとえ少量でも胃の中に詰まってしまいます。つかえ感がある時は、お箸をおいて20～30分ほど待ちましょう。

・食後 みぞおちのもたれ、つかえ、吐き気、ゲップ

＜原因＞ 食べたものを溜めるスペースが小さくなっているのに食事量が多い。

＜対策＞ 1回の食事量を減らし、よく噛んで食べる。

消化剤を内服するとこれらの症状が軽減することもあります。また、空気を飲み込んで、空気で蓋をしたようになることがあります。

少しゲップをしてみると、つかえ感が軽くなる時があります。

・食べ物逆流する、苦い液があがってくる

<原因> 食道と胃の境界にある逆流防止弁を手術で取り除いている。

<対策> 食後は座った姿勢でいるか、頭側を20度高くして休憩する。

・下痢

<原因> 食べ物を溜めるところがなく、食べ物が消化不良のまま腸に入る。腸ろうからの栄養を行っている場合は、栄養剤が腸に直接刺激を与える。

<対策> ゆっくり、よく噛んで食べる。

水のような下痢が1日5回以上続く時は、下痢止めの処方を考えてもらいましょう。下痢をしている時は、脂っこいものを控えて、豆腐や白身魚等の消化のよいものをよく噛んで食べましょう。

・食後30分以内の吐き気、腹痛、動悸、めまい、冷や汗、震え

これらを『早期ダンピング症状』といいます。

<原因> 糖分(炭水化物)は、食べ物が小腸を通る際に吸収される。術後は一度にたくさんの食べ物が小腸に送られ、いつもより多くの血液を腸に流そうとする。

<対策> よく噛み、ゆっくり食べ、1回の食事量を減らす。

上体を起こして楽な体勢で休んでいると次第に消失します。

このような症状が退院後に現れる方は30%程度いらっしゃいます。

・食後2~3時間後のめまい、冷や汗、動悸、下痢、眠気、頭痛

これらを『後期ダンピング症状』といいます。

<原因> 早期ダンピング症状の原因で説明したとおり、一度にたくさんの食べものが小腸に送られ、その糖分を小腸で吸収する際、過剰のインスリン(血糖を下げるホルモン)が分泌される。結果的に低血糖を起こす。

<対策> よく噛み、ゆっくり食べ、1回の食事量を減らす。

アイスクリームなどの甘いものだけを1度に食べ過ぎないでください。この症状が現れたときは、あめ玉や角砂糖、チョコレートやキャラメル等の甘いものを少し食べると消失します。(外出時は、常にかばんに入れておくとよいでしょう。)

<日常生活の注意点>

運動と休息について

規則正しい生活をして徐々に運動をすすめて体力をつけましょう。疲れたと感じたら、無理をしないで十分な休息と睡眠をとるようにしましょう。軽い運動や散歩、入浴で気分転換や空腹感が得られます。

入浴について

術後1か月目までは腸ろうの穴が安定しないため、シャワーのみにしましょう。湯船に浸かる時期は、外来で医師と相談しましょう。

疲労を伴いますので、熱い湯は避け、長時間入らないようにしましょう。

排泄について

排便は毎日あることが望ましいですが、苦痛がなければ2日に1回でも心配はありません。

<便秘気味のとき>

- 野菜や果物を摂りましょう。
 - 水分を多めに(500ml以上)摂るように心がけ、適度な運動をしましょう。
- 排便時間を決めてトイレに行くようにしましょう。

起床後、水や牛乳をコップ1杯程度飲むと腸を刺激して排便を促します。

- どうしても便がでないときや食欲がなくなる、おなかが張るなどの不快がある時には医師に相談して下剤などを出してもらいましょう。

<下痢気味のとき>

- どんな時に下痢をするのか、食べ物の量、内容、食べ方などを考え、注意しましょう。

内服について

腹痛、発熱を伴う場合は、自分で判断して薬を内服せずに医師に相談しましょう。処方されたお薬は、指示されたとおりに服用しましょう。

嗜好品について

- タバコ：粘膜を刺激し、消化液の分泌を低下させるのでやめましょう。
- お酒：この病気はお酒が原因と言われています。基本的には禁酒しましょう。

仕事について

一般的には手術の後 3 か月程度から開始することが多いですが、仕事を始める時期には個人差がありますので、医師と相談して決めましょう。

外来通院について

定期的な外来通院は、医師の指示通り続けてください。外来の際には何でも医師に相談しましょう。半年は食事の評価を兼ねて、診察日に栄養士による栄養指導も実施します。栄養指導の予約は診察に合わせて医師が行います。

◆さいごに

食道の手術を受けられた患者さんの食事について、日々研究を続けています。食事やこのパンフレットに関するご意見、ご質問等がございましたら、いつでも主治医・看護師・栄養士にお聞きください。

～ メモ ～
