

健康通信

胃がん術後の体重減少と栄養管理について



栄養科 技師長
小塚 明弘

皆さんは、胃がんと聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか？食事が食べられなくなる、体重がおちて痩せていくなどでしょうか？胃がんは、ほかのがんと比べて、治つたとされる5年生存率が高く、早期発見、適切な治療でその割合は高くなります。しかし、手術により胃を切除すると食欲がなくなり体重減少につながります。短期間での著しい体重減少は、QOL(生活の質)の低下やがんステージⅡ以上で行われる術後の補助化学療法の継続性がよくないと言われており、術後の体重減少を予防することはとても重要なことです。

次に、栄養指導による体重減少抑制効果とそのポイントについて説明します。

2016年10月より胃切除患者さんに外来栄養指導を実施し、体重減少抑制効果に

ついて検証しました。入院中に2回、術後1カ月、3カ月に栄養指導を行い、6カ月後に体重を測定しました。その結果、栄養指導を行った患者さんの6カ月後の体重減少率は9.7%でした。また、栄養指導をしていなかったころの体重減少率は13.3%であったことを考えると栄養指導を行った患者さんの体重減少は明らかに抑えられていました。

「栄養指導のポイント」

《食べたい食品を早期に解禁》

患者さんの多くが、手術から数カ月経過後も、消化の良い食品(鶏肉、白身魚など)を中心に食べ、本来食べたい食品(うなぎ、焼肉など)を食べてはいけないと思っているために、摂取量が増えないケースを見受けられます。当院では、術後1カ月を目安に後遺症を慎重に見極めたうえで、そのような食品をできるだけ早く解禁していきます。

《分割食ノススメ》

術後は小胃症状(胃が小さくなっている)のため、1回の食事が減少します。少なくなった量を補うため、食べ方を朝、昼、夕食のみではなく、間食も含めて分割して摂ることで摂取量を増やすことができます。

《食事は低糖質で高タンパクを》

術後は筋肉の低下が大きいため朝、昼、夕食は蛋白の摂取が必要です。蛋白はBCAAを、脂肪はEPAを摂り入れることが大切です。BCAAは、アミノ酸の一種です。その中でも特にロイシンは筋肉の減少を予防する効果があります。ロイシンは、赤身のマグロ、豚肉、鶏肉、チーズなどに多く含まれます。EPAは魚の油の一種でエイコサペンタエン酸といって、がん細胞から分泌される炎症を引き起こす物質を抑制する働きがあります。EPAは、ぶり、いわし、さばなどの青魚に多く含まれます。朝、昼、夕食には、魚や肉を50gからスタートして調子を見ながら100gまでアップできれば必要量を満たすことができます。

《問食で栄養量のアップ》

問食は、胃内停滞時間の短い流動状やゼリー状、脂質や繊維を少なくし、糖質を主体にしたほうが吸収もよくなる食事への影響が少なくなります。また、食べたい物を優先した方が、摂取量の増加につながります。がん患者さんの多くは甘いものは体に良くないと考え、好きなものを我慢していたり、喉が渇くからといってお茶ばかり飲んでいたり、ために栄養量が増えないケースを見受けられます。このような状態をそのままにしていると、ま

「がん栄養相談」

すます体重減少が進行してしまいます。胃がんに限らず、すべてのがん患者さんに対しての栄養相談は随時行っています。食事のことや体重減少で悩み事がありましたら、主治医と共に栄養管理をサポートさせていただきます。お気軽にご相談ください。

お知らせ

市民病院臨時職員募集

◆看護補助業務

勤務開始日 9月3日(月)

勤務 原則として週5日午前8時30分～午後5時(土・日、祝日、年末年始含む)

※時間外相談 4時間から勤務可

対象 ①ホームヘルパー2級(介護職員初任者研修)取得者

②経験・資格不問(看護助手や介護業務経験のある方歓迎)

人員 5人程度

時給 ①1050円(土・日、祝日、年末年始は1100円)

②960円(土・日、祝日、年末年始は1000円)

申込み 7月31日(火)(必着)までに、履歴書(写真貼付)、資格免許証の写しを郵送または直接病院総務課(〒485-8520 住所不要)

※後日面接予定