

暮らし

質問

50代の男性です。1カ月前に胸部食道がんの手術をしましたが、退院後に食事が十分にできず、体重が減少しています。減らないようにするには、食事にとどのような工夫をすればいいですか。

がん何でもQ&A

答え

胸部食道がんの手術では、が

ん切除術とともに、頸部、胸部、腹部のリンパ節郭清を行い、胃管などで食物経路を再建するのが標準的です。

食道がんの患者は、術前から通過障害などで食事が減り、体重減少が見られるなど栄養状



松村 晃子

徳島大学病院栄養部
副栄養部長

食事 十分できず体重減

態が低下している場合があります。術後は、リンパ節郭清によって反回神経麻痺などの障害があると、食事が飲み込みにくい嚥下障害や誤嚥を招きやすくなります。

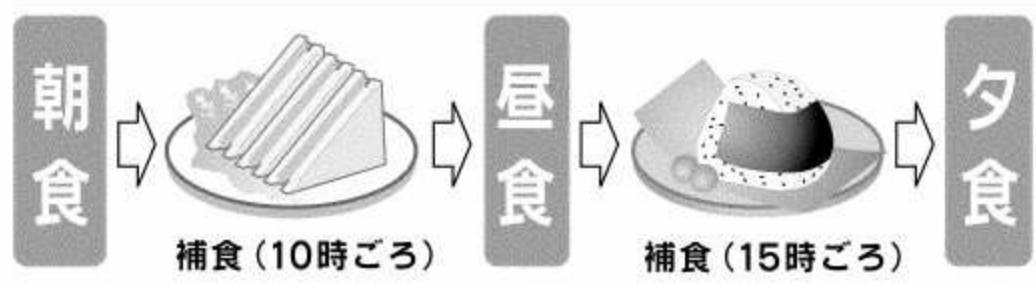
また、食道の代わりに胃を利用するため、胃の容量が小さくなり、タンピング症状も起こります。これは、食べ物が胃に貯留されず、そのまま腸に急速に送られることによって引き起こされる不快な症状です。そのため、一度に食べる量は手術前の半分くらいになります。

1日に必要な栄養量を充足できていけば、体重減少は起こらないのですが、相談者の場合、食事が不足している日が続いたことで体重が減ってしまったと思われる。

退院後の食事では、以下の点に注意してください。
①少しずつ、ゆっくり食べま

1回の量減らし回数増

1日5回食のパターン



しょう。ゆっくり食べることで誤嚥を防ぐことができます。水分(みそ汁などを含む)を二気量頻回食とする必要がありまので気をつけましょう。

②1日5回(朝食晩の3回+

補食2回)を基本に、2時間に1回の目安で食べましょう。体重を維持していくためには、少量頻回食とする必要がありま

補食に適した食品は▽乳製品
Ⅱヨーグルト、牛乳、乳酸飲料、プリン、アイスクリーム、チーズ▽パンⅡロールパン、ミルクパン、クリームパン、ホットケーキ▽果物類Ⅱバナナ、リンゴ、ミックスジュース、缶フルーツ、果物ゼリー▽菓子類Ⅱビスケット、ウエハース、卵ポロ、カステラ▽栄養補助食品
ーなどです。

③タンパク質は、脂肪の少ない肉や白身魚、豆腐、卵など消化の良いものを選びましょう。

④食物繊維の多い食材(ゴボウ、レンコン、サツマイモ、海藻類など)は控えましょう。ただし、すり下ろしたり、スープやジュースにして繊維をつぶしてしまえば問題ありません。

以上のことに留意しながら、特に術後3カ月は「食事のリハビリ期間」とし、食生活を規則

質問募集 がんに関する悩みに「徳島がん対策センター」がお答えします。質問内容を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒770-8572 徳島新聞社文化部「がん相談」係へ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。同センター
〈電088(633)9438〉でも平日午前8時半〜午後5時に受け付けています。

正しく整えていきましょう。
体格指数(BMI) 18・5〜25を目標に、自分のペースで進めてください。BMIは「体重(キ)÷身長(キ)÷身長(キ)」で計算できます。例えば体重52キ、身長1・58キの人なら「52÷1・58÷1・58」20・8」となります。
主食(炭水化物)、主菜(タンパク質、脂質)、副菜(ビタミン、ミネラル)の栄養バランスを意識しながら、食事を楽しんでください。体重、体力の維持には毎日の食事が基本です。