



体重減少のヒント

Q1

胃を手術して半年になりますが、体重が手術前より5kg減ったままで増えません。体重を増やすにはどうしたらよいでしょうか？

A1

「体重減少」のヒント

胃を切除した患者さんの変調で最も多いのは、体重の減少です。胃を切除した方の90%が、10～15%体重が減り、そのまま元に戻らない場合が少なくありません。それは、胃や膵臓の手術をすると、胃酸、胆汁、膵液の分泌が減少し、食べ物の消化が悪くなります。また、小腸が胃の代わりに消化吸収を行います。小腸での消化にも限界があり必要な栄養を吸収する前に、下痢となって排泄されてしまうことも少なくありません。消化、吸収がうまくいかなければ、体はやせて、体力も落ちてしまいます。体重を回復するために、あせってたくさん食べようとする方がおられますが逆効果となります。そこで、まず「少量」「頻回」「よくかんで」を守るよう心がけてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

- 手術、抗がん剤治療、放射線療法などの治療
- 食物摂取量の減少、消化・吸収障害、治療による副作用、早期の満腹感

日常生活の注意点

- 少量の食事を小さな食器に盛る。
- 本人の好むものを用意する。
- 病状について本人と家族で話し合う。
- テーブルのセッティングをするなど、落ちついた雰囲気を作る。

食事・調理の工夫:適する食材

- 穀類・イモ類
ごはん、パン、めん類は効率よくエネルギーのもとになる大切な栄養素です。三度の食事には主食としてとりましょう。
- 魚介類・肉類・豆類・卵類・乳製品
良質のたんぱく質は、体力回復のため欠かせない栄養素です。
- 酢・香辛料
食欲増進に効果のある酸味、香り、辛味などの酢、レモン、ゆずなどを料理に利用しましょう。

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>