

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。減らないうちにしたいのは、食事な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、



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

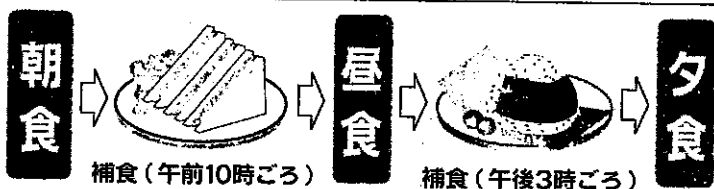
体重減少が見られるなど栄養状態が低下している場合があります。術後は、リンパ節郭清によって反回神経麻痺などの障害がある、食事が飲み込みにくい、嚥下障害や誤嚥を招きやすくなります。

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、タンデムン症状も起ります。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り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なければ、体重減少は起らないのですが、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聞かれます。退院後の食事では、以下の点に注意してください。

1回の量減らし回数増

1日5回食のパターン



①少しずつ、ゆっくりに食べましょう。ゆっくりに食べることで誤嚥を防ぐことができます。水分やミネラルを含んだスープやジュースを飲むと、食事に慣れやすくなります。

②1日5回(朝食晩の3回十

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す。

補食に適した食品は▽乳製品

- 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▽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▽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▽ビスケット、ウエハース、卵ボロ、カステラ▽栄養補助食品

③タンパク質は、脂肪の少ない肉や自身魚、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、食生活を規則的にしてください。

質問募集 がんに関する悩み「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、〒770-8504 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 <電話088(6)33(9)4300>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(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算できます。例えば体重52kg、身長1.58m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。