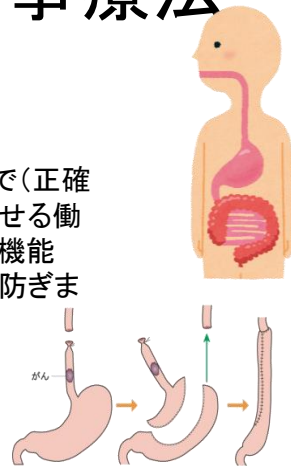


食道切除後の食事療法



(公社)日本栄養士会 医療事業推進委員会

2019年



1) 食道とは？

食べ物の通り道で、食べ物を口から胃に運ぶ管で(正確には喉頭と胃を接続している管)、食べ物を消化させる働きはありません。食道と胃の接合部には逆流防止機能(噴門)が存在して、食べ物が胃から逆流するのを防ぎます。

2) 栄養目標設定について

①エネルギー: 標準体重(kg) × 30~35kcal

例) 身長: 160cm

$1.6m \times 1.6m \times 22(BMI) \times 30 \sim 35kcal = 1700 \sim 2000kcal / 1日あたり$

②たんぱく質: 標準体重(kg) × 1.2~1.5g

※腎機能が低下している場合には、別で設定が必要。

③食塩 高血圧あり: 6g未満/日 ・高血圧なし: 男性食塩8g未満/日
女性食塩7g未満/日

3) 食事の基本

- 1) 一度に食べ過ぎない。
- 2) ゆっくりよく噛んで食べる。
- 3) 一口量を少なくし、よく噛んで30分から1時間かけてゆっくり食べる。
- 4) 食事は少量頻回食とする。
- 5) コーヒー、炭酸飲料、アルコールは避ける。
- 6) 入眠直前は残渣の少ない物を選択する。

4) 手術後に起こりうる症状と食事の工夫

* 胸焼け・逆流感

食道と胃の接合部にある噴門(逆流防止機能)を切除しているため、消化液や食べ物が逆流しやすくなっている。

【食事の工夫】

- 1) 消化の良い料理を選ぶ。
- 2) 香辛料の極端な使用は控える。
- 3) 食後30分~1時間程度は坐位を保つ。
- 4) 軽い散歩などで食物が重量に従って流れやすい状態にする。

* 誤嚥・嚥下困難・嚔声(声がかすれる)

喉頭部には、嚥下(飲み込み)の働きや食物の誤嚥を防止する機能(反回神経)が存在しています。手術の方法により、反回神経麻痺が生じ"むせ"やすくなったり、食物が飲み込みにくくなったりします。また、声がかすれる(嚔声)ことがあります。個人差はありますが、徐々に改善します。

【食事の工夫】

- 1) 飲み込み終わるまで次の食物を口に入れない。
- 2) 手術直後はむせやすい飲み物・汁物・麺類・パン類は控える。
- 3) 口の中でバラバラにならないで食べられるように適度な水分を含ませる。
- 4) 嚥下障害がある場合には、嚥下機能に応じてトロミを付ける。

* 胃管の張り

一度にたくさんの食事摂取が難しくなり、少量の食事摂取で胃管が張りやすくなります。

【食事の工夫】

- 1) 水分補給は食間に摂るようにする。
- 2) 食事中は会話を控え、余計な空気を飲み込まないようにする。



* 体重減少

食事摂取量が減少し、エネルギー摂取不足となり、体重が減少しやすい。

【食事の工夫】

- 1) 少量で栄養価の高い食品を選ぶ。
- 2) ご飯などの炭水化物と肉や魚などのたんぱく質の多い食品を優先的に摂取する。
- 3) 油やマヨネーズを利用して高エネルギーとする。
- 4) 1日3食にこだわらず、10時や15時など食間にも食べられる物を摂取し頻回食とする。
- 5) おやつはエネルギー・たんぱく質がとれる商品を選ぶ。
- 6) 高エネルギー・高たんぱく質な栄養補助食品を利用する。



胃術後の食事療法

胃は摂取した食事を一時貯え、消化し少量ずつ小腸に送りだすように調節されています。また、蠕動運動により胃壁から分泌される胃液と食物を混合する働きを持っているため、手術での切除がなされれば機能は著しく低下します。

栄養障害は手術の部位や範囲によっても異なりますが、組織の損傷部の修復と体力の回復のため、高エネルギー・高たんぱく質食の食事が必要です。また、個々によって非常に差があり、一部の人には、めまい、動悸、腹部膨満感、腹痛、悪心、嘔吐などのダンピング症候群、貧血、消化吸収障害などが発生しますが、多くは年月とともに少しずつ症状は消失します。

1) 部位による栄養障害について

* 噴門部

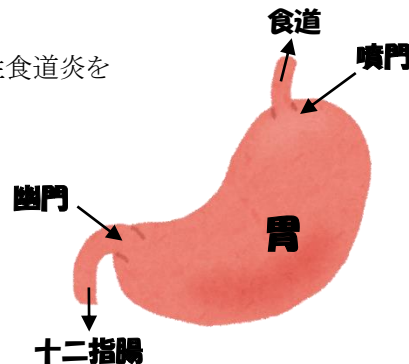
下部食道括約部 (LES) 圧低下により逆流性食道炎を起こしやすくなる。

* 胃体部

胃酸分泌低下による鉄の吸収障害や胃壁細胞の内因子分泌低下によるビタミンB₁₂の吸収障害によって、貧血を起こしやすくなる。

* 幽門部

胃内容物の排泄調整機能の低下や消失が起こり、食物が急激に十二指腸や空腸に排泄されることでダンピング症候群が引き起こされる。



2) 栄養目標設定について

* エネルギー 標準体重 × 30~35kcal

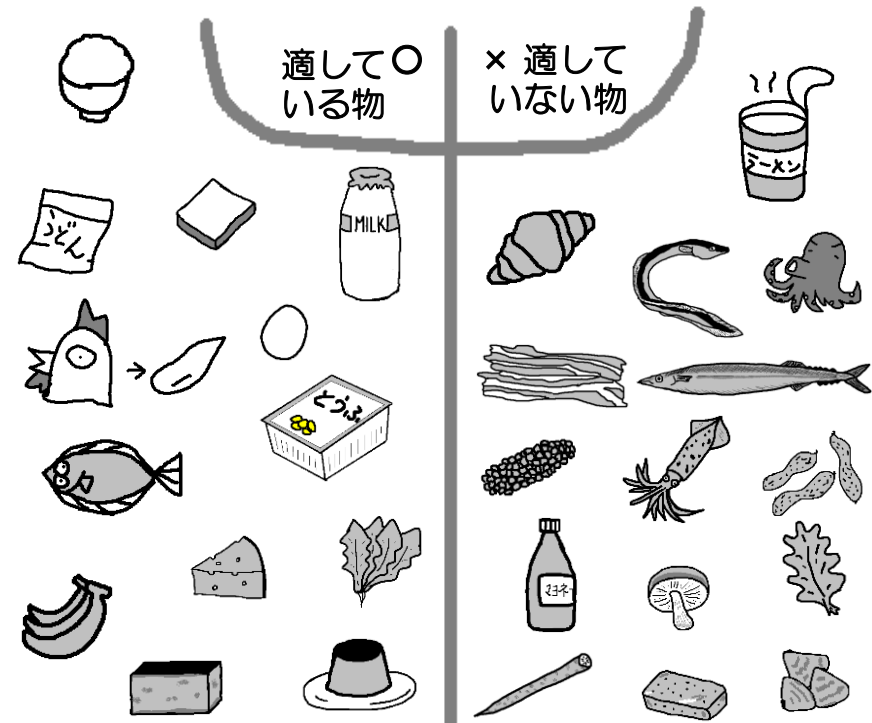
* たんぱく質 標準体重 × 1.2~1.5g

3) 食事療法について

- 1) 消化がよい料理を選ぶ。
- 2) ゆっくり、よくかんで食べる。
- 3) 食事は何回にも分けて食べる (1日5~6回)。
- 4) 食事時間を規則的にする。
- 5) 少量で栄養価の高い食品を選ぶ。
- 6) 炭水化物を控え、たんぱく質を中心に食べる。
- 7) 繊維の多い食品は避ける。
- 8) 香辛料は控える。
- 9) コーヒー、炭酸飲料、アルコールは避ける。
- 10) 当初は生ものを避け加熱調理する。
- 11) 食後は安静を保つ。



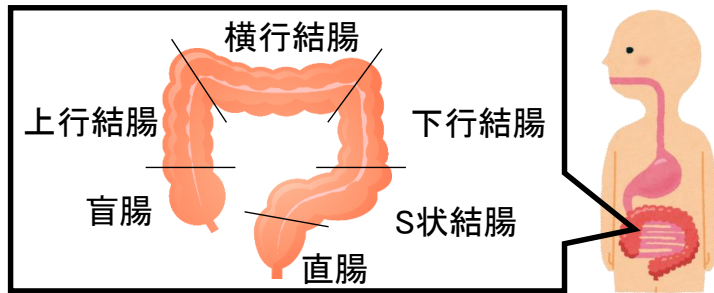
4) 食材について





大腸切除後の食事について

大腸とは？



大腸は長さ1.5～2mの管で、結腸(盲腸～S状結腸)と直腸で構成されています。食べ物の栄養分のほとんどは小腸で吸収され、**大腸で水分を吸収し便の形成、便をなめらかにするために粘液を分泌しています。**また、筋肉の蠕動運動により、内容物を直腸に向かって移動させます。

手術後の症状と予防

術後2～5日目頃から食事をとることができますが、食事開始時期は手術の内容や身体の状態により様々です。

術後は腸の動きが低下し、水分の吸収や便の形成・排泄力が弱まります。1～2カ月は、腸の機能が十分に回復していないこともあります。腸の動きや便の状態に変化がないか様子をみていきましょう。

水分吸収

排出力

①腸閉塞(イレウス)

手術部位とその周りの炎症により腸管同士、腸管と腹壁が癒着し、腸が狭くなることで食物の通りが悪くなった状態です。症状として、腹痛、吐き気、嘔吐や便秘などあります。痛みや吐き気が生じたときは、食事や水分をとらずに様子をみましょう。



ポイント

- ◎一度にたくさん食べすぎない
- ◎適度な運動を行う

②軟便・下痢

水分の吸収が減少することにより、便が固まらず、ゆるくなることがあります。



ポイント

- ◎ゆっくりよく噛んで食べる
- ◎こまめな水分補給を行う



③便秘・ガスが出にくい

腸の動きが低下し、便を送り出す力が弱くなることで、便秘やおなかが張りやすくなります。



ポイント

- ◎こまめな水分補給を行う
- ◎消化に悪い食品を大量に食べすぎない
- ◎適度な運動を行う



④頻便

直腸を切除した場合、便の貯留能力が低下し、便の回数が増えることがあります。便の回数や量、状態を観察してみましょう。



ポイント

- ◎食事の時間を規則正しく



水分補給



バランスの良い食事



運動

低栄養を防ぐには



(公社)日本栄養士会 医療事業推進委員会

2019年

1) 低栄養の状態

低栄養状態とは、「体をつくり、維持するうえで欠かせない栄養素を摂れなくなり、エネルギーたんぱく質が不足した状態」です。
低栄養になると、食べる量や活動量が減って、体重や筋肉量の減少などが見られ、抵抗力や回復力も低下します。
そのため、疲れやすい、転びやすい、感染症にかかりやすい、傷が治りにくい等の症状も出現します。

check

- ☐ 食欲が低下し、食事の量が減ってきた
- ☐ あっさりしたメニューを好むようになった
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 風邪をひきやすくなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 足がむくみやすくなった
- ☐ これまで青信号の間に渡れていた横断歩道を渡れなくなった

□にチェックが
付いたら
食事の見直し
が必要です！



低栄養

(エネルギー
たんぱく質不足)

体重減少
筋力低下

低栄養の
悪循環

食事量
減少

活動量
低下

転倒・骨折
風邪・浮腫

2) あなたのBMIは？

check

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 18.5未満: 痩せ
- 18.5以上20未満: 痩せ予備軍
- 20以上25未満: 標準(適正)
- 25以上: 肥満

身長(cm) 体重(kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5

低栄養予防のため、BMIは20以下にならないようにしましょう！

3) 少しの工夫で栄養アップ！

○たんぱく質の多い食品を毎食用意する



○油やマヨネーズを利用してエネルギーアップを図る



○小食の場合は1日3食にこだわらない

例) 10時・15時におやつを追加し、1日5食へ増やす

○おやつはエネルギーやたんぱく質がとれる食品を選ぶ

