

患者さんパンフレット

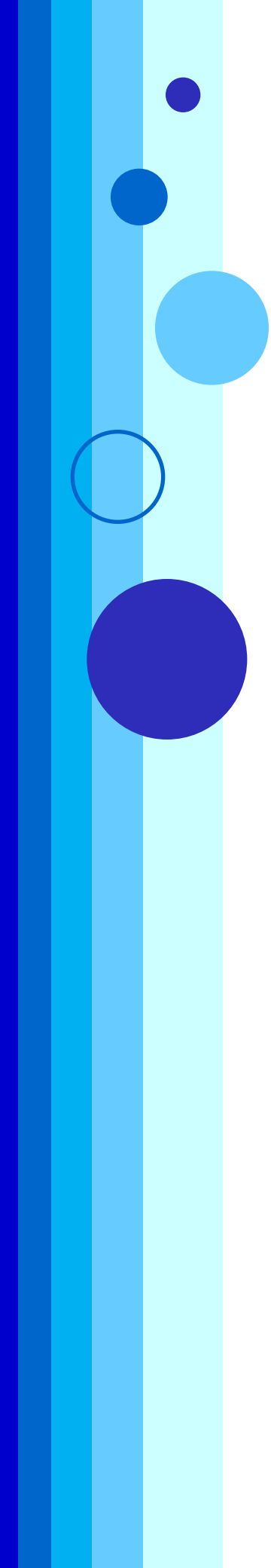
四国がんセンター
消化器外科



私たち医療スタッフは

- 1 入院や手術に対する不安を軽減し、最良の状態での治療が受けられるようにお手伝いします
- 2 手術後の苦痛を軽減し、合併症を起こさず順調に回復され安心して退院を迎えられるようにお手伝いします





胃の手術を 受けられる方へ

_____ さま

_____ 主治医

_____ 受け持ち看護師

1999年8月1日 作成
2026年6月1日 改訂

手術までに準備していただきたいこと

- 他の病院で処方され服用している薬がある方は、入院時に必ずお持ちください（原則、入院中は他の病院の受診ができないため、余裕をもってお持ちください）
- **お薬手帳をお持ちの方は、入院時に必ずお持ちください**
- サプリメントを飲んでいる方は必ずお申し出ください
- 爪の装飾（マニキュア、ペディキュア、マグネットネイル、ジェルネイル、スカルプネイルなど）は入院前に落とし、爪は短く切っておいてください
- まつげのエクステーションをされている方は、お知らせください

<以下のものは病院で貸し出し、購入もできます>

- 衣類（パジャマタイプ/ゆかたタイプ）
- バスタオル 2枚
- フェイスタオル 2～3枚
- ティッシュペーパー 1箱
- 紙おむつ（マジックテープ式） 3枚
- コップ、曲がるストローまたは吸い飲み
- 水のペットボトル 500ml 1本
- ※開腹手術の方 腹帯 2枚

「CSセットのご案内」冊子を
参考にしてください

「入院される方へ」の
パンフレットを
参考にしてください



<ご自宅からお持ちください>

- ビニール袋 3枚
（靴、ねまき、下着などを入れるために使います）

*HCUに入室する方は、タオル、バスタオル、ティッシュペーパーなど
ご自身の持ち物に氏名をお書きください

※同意書がお手元にある方は忘れずお持ちください

医療品ショップ くろ〜ば〜

場所 2階 中央処置室前
営業時間 8:30～17:00
定休日 土・日・祝日・年末年始
電話 (089) 999-1129



手術前の歯科受診について



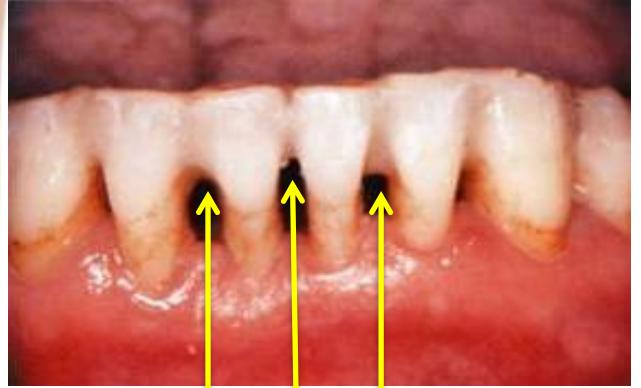
手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

1. ぐらつきのある歯への対応

→全身麻酔の際、気管にチューブを入れるときに、歯が欠けたり抜けたりすることを予防します



マウスピース作製

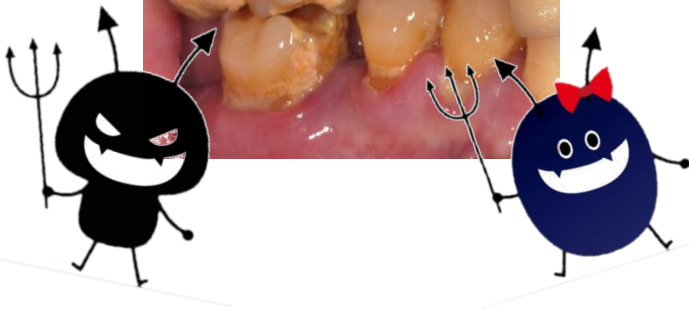
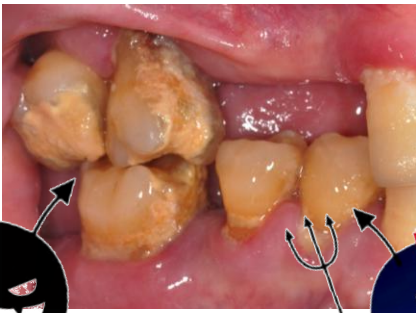


歯と歯の間を接着固定

2. 口の中の清掃（歯石取り、入れ歯のチェック）

→ばい菌が体に悪影響を及ぼすリスクを避けることができます

手入れの行き届いていない口の中



手入れの行き届いていない口の中は
ばい菌でいっぱいです

手術後のトラブルを防ぐためにも「かかりつけ歯科医院」をもつようにしましょう

これまで歯科受診をされていない方は、ご相談ください

手術前の機能訓練

体を動かすことにより、痰を出しやすく血液循環を良くして傷の治りを早めます
また、腸の動きを良くして、ガスを出すなど回復を早めることができます

●深呼吸

- ①仰向けに寝て全身の力を抜きます
- ②鼻から大きく息を吸います
- ③口からゆっくりと息を吐き出します
吸う息より吐く息の方を長めにしましょう



●痰の出し方

- ①傷口を手で押さえる、あるいは脇をしめて
小さな咳を2～3回して、徐々に痰を上
上げていきます
- ②最後に少し大きな咳をすると楽に痰を出せます

●うがい

うがいをすることにより、口の中を清潔にしましょう
痰も出しやすくなります

- ①寝たままで顔を横に向けて、うがいをします
- ②静かに舌で流しだすようなイメージで水を吐き出します
このとき飲み込まないように注意しましょう

●体の動かし方

麻酔がさめたら、横向きになってみましょう

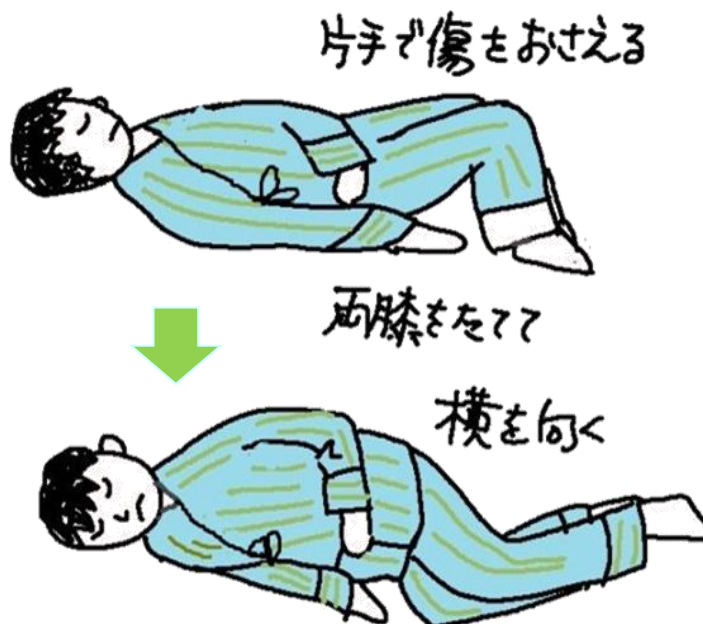
手術後に体を動かすことは、痛みをともないつらいと思いますが

- (1) 痰を出しやすくする
- (2) 血液循環を良くして傷の治りを早める
- (3) 腸の動きを良くしてガスを出す

など、回復を早めることができますので、積極的にがんばりましょう

—横の向き方—

- ①傷口を片手で押さえ、両膝を立ててお腹の筋肉をゆるめます
- ②腰を浮かせて体を向ける反対側へ腰の位置をずらします
- ③ゆっくりと体を横に向けます



—起き上がり方—

- ①ベッドのリモコンを操作して、ゆっくり90度まで起こします
- ②足をベッドから下ろします
- ③手をベッドについて、ゆっくりと体を起こします

ダイアリー

このパンフレットには、当院での標準的な治療や日常生活で注意していただきたいポイントなどを記載しています

また、よりよい状態で退院を迎えられるように**患者さんご自身の目標**と**医療スタッフの目標**をあげています

入院は約2週間～3週間の予定です

手術後の回復は、個人差があり、体の状態によっては予定どおりにすすまないこともあります。その都度対応していきますので、ご安心ください

私たち医療スタッフは、これからの入院生活を不安なく送れるように支援させていただきます





今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・必要物品が準備できる

<時間>

<予定>

	入院	【以下のことを予定しています】
		・看護師から病院内、病棟内、入院生活の説明 (テレビの病院案内も参考にしてください)
12:00	昼食	・検温、血圧測定、身体測定 ・連絡先、既往歴、生活習慣などの聞き取り ・血液検査、尿検査(必要時) ・レントゲン検査(必要時)
		<お薬> ・他の病院で処方された薬は、一度お預かりします 医師に確認後、続けるか、中止するかをお伝えします
18:00	夕食	<食事> ・食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせください ・基礎疾患(糖尿病、高血圧等)がある方は、治療食になる 場合があります
21:30	消灯	<説明> ・手術前に医師より手術の説明があります (説明日や時間は変更することがあります)
		<手術前の準備> ・手術に必要な物品の確認 ・手術前の機能訓練



ご家族の方へ

手術前、手術後7日目頃に、栄養士より手術後の食事の注意点や工夫について説明があります(体調に応じて日程が変わることもあります)
手術後の説明は、ご家族の方も一緒に説明をお聞きください

医療スタッフの目標

- ・安心して入院生活を送れるように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します





今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床	手術までに栄養士から手術後の食事について説明があります
7:30	朝食	
10:00	検温、血圧測定	<説明> <ul style="list-style-type: none">・手術前に医師より手術の説明があります（説明日や時間は変更することがあります）・サインをした同意書は看護師にお渡しください
12:00	昼食	手術室の看護師から説明があります HCU（高度治療室）に入室する場合はHCUの看護師から説明があります
18:00	夕食	<手術前の準備> <ul style="list-style-type: none">・手術に必要な物品の確認・手術前の機能訓練
21:30	消灯	<お薬>（手術2日前） <ul style="list-style-type: none">・排便を促すために21時に下剤を内服します コップ1杯の水を準備しておいてください



わからないことやもう少し詳しく説明を聞きたいことがあれば遠慮なくお尋ねください



MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・手術に対して不安がないように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します



手術前日 月 日



今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる
- ・手術を受けるにあたって問題のない口の中である

<時間>

<予定>



レントゲン撮影、歯石除去、ブラッシング指導
必要に応じて歯の接着固定、マウスピースの作成

6:00 起床

7:30 朝食

10:00 検温、血圧測定

シャワー浴の時間は
看護師と相談しましょう

12:00 昼食

18:00 夕食

21:00 下剤

21:30 消灯

<手術前の準備>

- ・手術に必要な物品の確認
- ・手術前の機能訓練
- ・おへその掃除をします
- ・お腹の毛そりをします（必要時）
- ・処置の後にシャワー浴をしましょう
- ・男性はひげをそりましょう

手術室の看護師から説明があります
HCU（高度治療室）に入室する場合は
HCUの看護師から説明があります

<食事>

- ・21時以降は**絶食**です

<お薬>

- ・排便を促すために、21時に下剤を内服します
コップ1杯の水を準備しておいてください
- ・眠れない場合は安定剤を服用することができます

★水分について★

午前9時手術の方は翌朝6時30分まで
9時以外の手術の方は翌朝9時まで
水のみ（200mlまで）飲むことができます

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・手術に対する不安がないように支援します
- ・手術の準備をすすめられるように支援します
- ・安全に手術が受けられるように口腔内環境を整えます





手術前の目標

- ・ 予定どおりに手術を受けることができる
- ・ 歯磨きをすることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床
指示された薬がある方は、
少量の水で服用してください
(薬剤名:)

引き続き**絶食**です

★水分について★

9時からの手術の場合：6時30分以降
上記以外の場合：9時以降

水分をとることはできません

希望があれば浣腸を行います
便の確認をしますので、排便後は流さずに、看護師にお知らせください
検温、血圧測定
洗面、歯磨きをしましょう



マウスピースを装着する方は、
出棟前に、病室で歯科医師が
装着します

手術開始が9時以外の方は点滴を行います

手術
30分前
～1時間前

洗面、歯磨き、トイレを済ませてください
お渡しする手術衣に着替えます
手術時に貴金属を身に付けているとやけどをすることがあります
安全に手術を行うために以下のものは全て外してください

	<input type="checkbox"/> 入れ歯		<input type="checkbox"/> 腕時計
	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ		<input type="checkbox"/> イヤリング・ピアス
	<input type="checkbox"/> 磁気製品・湿布		<input type="checkbox"/> ネックレス
	<input type="checkbox"/> かつら・ウィッグ		<input type="checkbox"/> 指輪
	<input type="checkbox"/> お化粧		<input type="checkbox"/> ブレスレット
	<input type="checkbox"/> つけまつげ		<input type="checkbox"/> ヘアピン
	<input type="checkbox"/> マニキュア		<input type="checkbox"/>

※眼鏡をかけて手術室に行く場合は、眼鏡ケースをご準備ください

※貴重品は、ご家族の方が保管してください

検温、血圧測定

手術
5分前

看護師と一緒に（ 歩行 ・ 車椅子 ・ ストレッチャー ）で、
手術室へ行きます

医療スタッフの目標

- ・ 予定どおりに手術を受けられるように支援します
- ・ 安全に手術を受けられるように口腔内環境を整えます



ご家族の方へ

手術当日は、9時からの手術の場合は、8時30分頃までに

午後からの手術の場合は、お昼頃までに病棟にお越しください

手術中は、必ず院内でお待ちください（2階フロア・4階家族控え室など）

必ず所在を明らかにし、連絡が取れるようお願いいたします

手術後、主治医から手術の結果について説明があります

他の患者さんの手術の関係で手術後すぐに説明できない場合は、お待ちいただくことをご了承ください

HCU（高度治療室）に入室する患者さんのご家族の方へ

手術が終わりましたら、病棟看護師がHCUへ案内します

手術後HCU前室で医師より手術結果について説明があります

手術当日は来院に30分以上かかる場合は、患者宿泊施設「向日葵」に宿泊をお願いしています

*HCU面会時は、患者さん用エレベーターをご利用ください

病室で付き添いを希望される場合には、医師の許可が必要となりますので看護師にお申し出ください

布団のレンタルを希望される場合は、2階 医療品ショップ「くろ～ば～」でお尋ねください

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



手術後の目標

- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- お腹が張って苦しい感じがない
- ぐらつきのある歯や口の中の痛みがあれば、医療スタッフに伝えることができる

手術後は、時間を決めて以下のことを行います

* 検温、血圧測定、状態観察

- 帰室時、帰室後15分、30分、60分、120分、以後1～2時間ごとに行います（これ以外にも必要なときに測定します）

* 深呼吸

- 目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

* うがい

- ベッドに横になったまま行います（看護師がお手伝いします）
- 医師の許可があるまで飲水はできません

* 活動

- ベッドの頭側を少し上げます
- 足首の運動や膝立、腕の運動は痛みがない程度に自分で行いましょう
- 体を横向きにするときには、看護師がお手伝いします



マウスピースを装着されている方は
帰室後、歯科医師が外します

* 手術後の傷

- 傷口には、ガーゼを貼っています
- 手術後2日目に外します

* 排液のための管

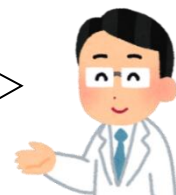
- 溜まった血液などを出すために、手術をした部位に管（ドレーン）が入ることがあります
- 手術後4日目頃に、管を抜きます

* 背中の中の管（硬膜外麻酔）

- 背中（硬膜外）に入った管から、痛み止めのお薬が持続的に入ります
- 痛みが強い場合は、追加で痛み止めを使います
- 痛みがある場合は、看護師にお知らせください
- 手術後3～4日目頃に、管を抜きます

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます
- 床ずれの予防に努めます
- 口腔内トラブルの予防に努めます



手術後の患者さんの様子

心電図モニター

- 手術後の状態を安全に管理します
- 血圧を測定するための点滴の管が動脈に入っています

血圧計

- 適宜測定します

酸素マスク

麻酔が完全に覚めるのを助け、手術後の呼吸状態を安定に保ちます。翌日まで酸素吸入を行います。

酸素濃度測定器

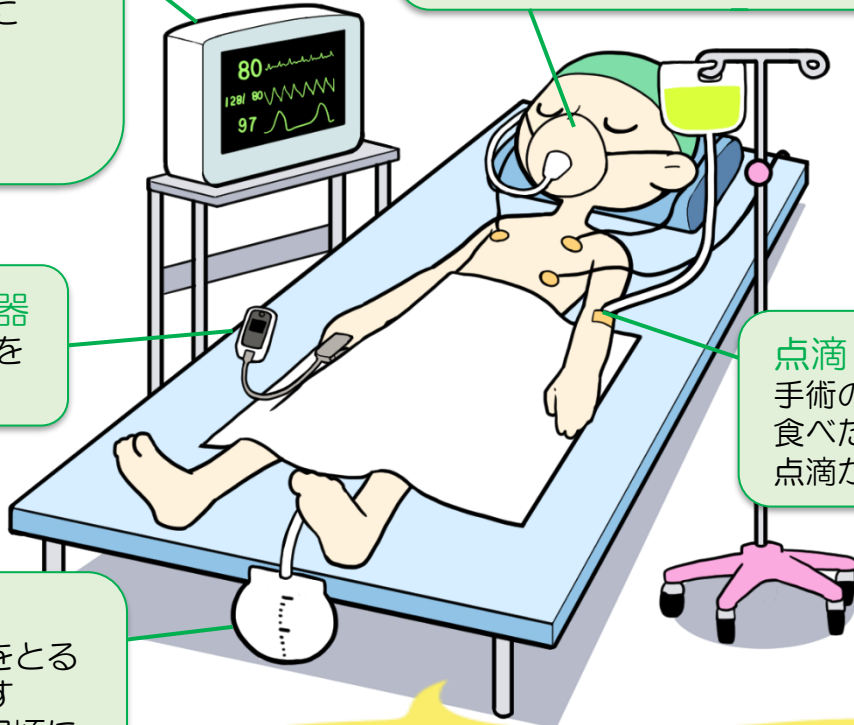
体の酸素の状態を観察します。

点滴

手術の後は飲んだり食べたりできないため点滴があります。

尿管

- 手術中に尿をとる管が入ります
- 手術後2日目頃に管を抜きます

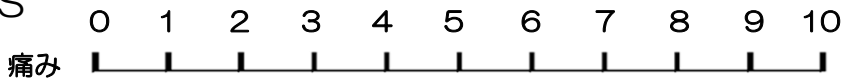


急に動くとチューブ類が抜ける場合があります。体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください。

手術後の痛みについて

手術後の痛みについては、痛みの程度を看護師が数字でお聞きします（NRS）。数字での表現が難しいときは、フェイススケールでお答えください。

1) NRS



全く痛くない

これ以上耐えられないほど
ひどい痛み

2) フェイススケール



0

1

2

3

4

5

痛みがない

少しだけ
痛い

もう少し
痛い

もっと
痛い

かなり
痛い

もっとも
痛い



今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・ベッドの横に立って足踏みをすることができる

<時間>

<予定>

点滴は24時間続けて行います

6:00

起床
タオルで顔を拭きます
ベッドの上で、うがい、歯磨きをしましょう

酸素吸入を終了します（6:00～8:00頃）

検温、血圧測定は
10時まで、2～3時間
ごとに行います

9:00

回診
医師の許可があれば水分をとることができます
血液検査

10:00

検温、血圧測定
心電図モニターを外します
体を拭きます

尿量や排泄の計測
排泄のための管が入っている
場合は、量の計測をします

11:00

HCUに入室されている方は病棟に戻ります
※時間は前後することがあります

13:00

うがい、歯磨きをしましょう
医療スタッフと一緒にベッドの横に立って足踏み、歩行をしましょう
体重測定を行います

14:00

検温、血圧測定

水分量の制限はありません
最初は看護師がお手伝いします
水分はこまめにとりましょう

16:00

検温、血圧測定

18:00

検温、血圧測定

21:00

検温、血圧測定
うがい、歯磨きをしましょう

痰を出しやすくするため
吸入を行うことがあります

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます





今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・医療スタッフと一緒に病棟内を歩くことができる

<時間>

<予定>

点滴は24時間続けて行います

6:00

起床
検温、血圧測定

7:30

洗面、歯磨きをしましょう

明日から食事が始まります
看護師から食事の食べ方について
説明があります
「食事の始まる方へ」ページ参照

9:00

回診
傷口に貼ってあるガーゼを外します

10:00

検温、血圧測定

看護師と一緒に、部屋の中を歩いてみましょう
トイレまでの移動ができれば尿の管を抜きます
(尿の量は、翌日の朝10時まで測ります)

体を拭きます(できるところは自分で拭いてみましょう)
体調に合わせて洗髪ができます(看護師までお声がけください)

13:00

歯磨きをしましょう
看護師と一緒に廊下を歩いてみましょう

14:00

検温、血圧測定

水分量の制限はありません
水分はこまめにとりましょう

18:00

検温、血圧測定

21:00

検温、血圧測定
歯磨きをしましょう

痰を出しやすくするため
吸入を行うことがあります

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます





今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・ルールを守って食事ができる
- ・ダンピング症状（動悸、冷感）がない
- ・口の中の傷や口内炎があれば、医療スタッフに伝えることができる

<時間>

<予定>

点滴は3本あります

6:00	起床 検温、血圧測定	医師の判断で昼食より食事を開始します 「食事の始まる方」のページを参考に リラックスして食べましょう 入院中は食べる量を半分程度にしましょう
7:30	洗面、歯磨きをしましょう	
9:00	回診 背中から入っている痛み止めを抜きます (薬が残っている場合は翌日になることがあります) 血液検査	
10:00	検温、血圧測定 尿量の測定は10時までで終了です	
12:00	昼食(3分粥) 手術前に服用していた薬は、医師の指示があるまで飲まないでください	
14:00	検温、血圧測定 体を拭きます(できるところは自分で拭いてみましょう)	
15:00	おやつ	
18:00	検温、血圧測定 夕食(3分粥)	痰を出しやすくするため 吸入を行うことがあります
21:00	検温、血圧測定	
21:30	消灯	

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます
- ・口腔内の痛みや口内炎の予防に努めます





今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・ルールを守って食事ができる
- ・ダンピング症状（動悸、冷感）がない

<時間>

<予定>

点滴は2本あります

6:00

起床
検温、血圧測定

7:30

朝食（3分粥）

病棟内を歩きましょう
水分はこまめにとりましょう



回診

背中から入っている痛み止めを抜きます
（薬が残っている場合は翌日になることがあります）
医師の判断で、管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます
（排液の量や色によって抜けないこともあります）
体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります
ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

10:00

検温、血圧測定
おやつ

12:00

昼食（5分粥）
シャワー浴または体を拭きましょう
（ガーゼが当たっている場合は、防水テープを貼ります）
管が入っている場合は看護師がお手伝いします

14:00

検温、血圧測定

15:00

おやつ

18:00

検温、血圧測定
夕食（5分粥）

痰を出しやすくするため
吸入を行うことがあります

21:00

検温、血圧測定

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症や食後のダンピング症状の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます





今日の目標

- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- 排ガスがある
- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ルールを守って食事ができる
- ダンピング症状（動悸、冷感）がない

<時間>

<予定>

6:00

起床
検温、血圧測定

体調が良ければ
病院内を散歩しましょう
水分はこまめにとりましょう

7:30

朝食（5分粥）

回診

背中から入っている痛み止めを抜きます
医師の判断で、管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます
（排液の量や色によって抜けないこともあります）
体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります
ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

10:00

検温、血圧測定
おやつ

12:00

昼食（全粥）

シャワー浴または体を拭きましょう
（ガーゼが当たっている場合は、防水テープを貼ります）
管が入っている場合は看護師がお手伝いします

14:00

検温、血圧測定

15:00

おやつ

18:00

夕食（全粥）

19:00

検温、血圧測定

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます





今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・ルールを守って食事ができる
- ・ダンピング症状（動悸、冷感）がない

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食（全粥）

6日目以降の主食は
軟飯にも変更できます

回診

医師の判断で、管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます
（排液の量や色によって抜けないこともあります）
体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります
ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

10:00

検温、血圧測定
おやつ

体調が良ければ、病院内を散歩しましょう
水分はこまめにとりましょう

12:00

昼食（全粥）

シャワー浴または体を拭きましょう

（ガーゼが当たっている場合は、防水テープを貼ります）
管が入っている場合は看護師がお手伝いします

15:00

おやつ

18:00

夕食（全粥）

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます





今日の目標

- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- 排ガスがある
- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ルールを守って食事ができる
- 口の中に傷や口内炎がなく、食事に支障がない状況である
- ダンピング症状（動悸、冷感）がない

<時間>

<予定>

6:00	起床 血液検査、尿検査
7:30	朝食（全粥） 回診 糸を抜きます （傷の状態によって、抜けないこともあります）
10:00	検温、血圧測定 おやつ
12:00	昼食（全粥） シャワー浴をしましょう
15:00	おやつ
18:00	夕食（全粥）
21:30	消灯

退院するまでに栄養士から退院後の食事について説明があります
食事を作られる方と一緒に説明を受けることができる日時を教えてください



口の中を外来診察室で観察します
必要な場合は、口腔ケアを行います
退院後の歯科治療のアドバイスを
行います

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症や食後のダンピング症状の早期発見に努めます
- 食事摂取に支障がないように口腔内環境を整えます





今日の目標

- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- 排ガスがある
- ルールを守って食事ができる
- ダンピング症状（動悸、冷感）がない
- 退院後の日常生活の注意点について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床

7:30

朝食（全粥）

看護師から退院後の生活
（日常生活・外来受診）
について説明をします

10:00

回診
検温、血圧測定
おやつ



12:00

昼食（全粥）

シャワー浴をしましょう

15:00

おやつ

18:00

夕食（全粥）

21:30

消灯

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます
- 退院後の日常生活に不安がないように支援します



退院日 月 日



今日の目標

- ・退院後の日常生活の注意点について理解できる
- ・退院できる

<時間>

<予定>

6:00

起床
検温、血圧測定

7:30

朝食

お預かりしている薬、退院の薬がある場合はお渡しします
次回外来予約票をお渡しします

10:00

退院
退院前に忘れ物がないようにご確認ください
「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けしますので、
2階でお支払ください

次回外来受診は

月 日 () 時 の予定です

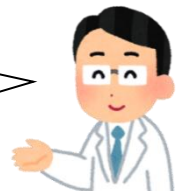
外来受診時に検査のある場合は、事前に医師から説明があります

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・退院後の日常生活に不安がないように支援します



食事の始まる方へ

胃の手術後だからといって、特別な食事の必要はありません
『何を食べるか』ではなく、『**どうやって食べるか**』が大切です

☆規則正しい食生活を

時間を守って、食べ物を受け入れる準備をしましょう

☆食事は段階的に

何を食べてもよいのですが、体の回復にあわせて進めましょう
入院中は、食べる量を半分程度にしましょう

☆食べるときの3つのルール☆

- ①よく噛んで食べましょう（1口30回以上噛んで食べましょう）
- ②早食いは止めましょう（30分以上かけて食べましょう）
- ③食べる姿勢・食べた後の姿勢に気をつけましょう
（特に、食後30分は座ったままの姿勢ですぐに横にならないようにしましょう）

手術後の食事の進み方

- ・食事は手術後3日目の昼食から始まります
- ・量は通常の1/2程度となっています

術後日数	3日目	4日目	5日目	6日目～
朝食	-	3分粥	5分粥	全粥
昼食	3分粥	5分粥	全粥	全粥
夕食	3分粥	5分粥	全粥	全粥

術後の経過により食事の内容は変わることがあります
希望があれば、術後6日目以降の主食は軟飯に変更できます

10時と15時におやつが出ます

果汁・ウェハース・ボーロ・ヨーグルト・ソフト煎餅・クッキー・ゼリーなど

- ◆手術後の1回の食事量は、手術前の食事の3割程度にしましょう
退院して半年～1年ほどで手術前の8割程度まで食べられるようになります
- ◆1回に食べる量が少ないため半年～1年頃までは分割摂取を続けましょう（5～6回/日）
- ◆薄めのコーヒーは食事が全粥になった頃から1日1杯程度なら飲んでもかまいません
- ◆消化のよいものをよく噛んで食べてください
- ◆消化の悪い脂っこいものは下痢をすることがあります
- ◆退院1か月頃から日本酒や焼酎等は、飲み過ぎない程度（1合程度）飲むことができます
ビールは胃をふくらませる作用があるのでやめましょう

退院前に栄養士から説明があります
栄養相談室でご家族の方と一緒にいきます
気になることや心配なことは看護師・栄養士にお尋ねください



胃の手術後に起こりやすい症状とその対策

* ダンピング症候群

胃を切除すると、今まで胃の中で混ぜ合わされて少しずつ腸に移動していた食物が、一度に急に腸へ流れ込む状態になります

そのために起きる不愉快な症状がダンピング症候群といわれるものです

食後30分以内にかかる場合（早期ダンピング症候群）が多いのですが、食後2～3時間で起こる場合（後期ダンピング症候群）もあります

<症状と対処法>

早期ダンピング症候群

食後30分以内に発汗、めまい、脈拍が増えるなどの全身症状と悪心、腹部膨満感、下痢などの消化器症状が出現します

早食いなどで起こりやすく、ゆっくり食事をとることで防ぐことができます

症状が出現した場合、楽な姿勢で安静にすると数分～数十分で改善します

後期ダンピング症候群

食後2～3時間に頭痛、汗が出る、脈拍が増える、めまいや脱力感を覚え、ときには気を失ってしまうこともあります

これは一過性の低血糖症状ですので、少しでも症状が出たときは、甘い飲み物・食べ物を補給し、安静にしましょう

外出時にはアメや氷砂糖を携帯するようにしましょう

* つかえ感・胸やけ

<対処法>

手術後1週間～10日前後は、腸とのつなぎ目が少し腫れてきて通りが悪くなる時期がありますが、時間の経過により自然になくなっていくのがほとんどです

つかえ感は、食事を少量ずつゆっくりと、とることで起こりにくくなります

胸やけは食物が逆流して起こることが多いので、食後は上半身を少し高くして休むとよいでしょう

* 下痢・便秘

<対処法>

下痢のときは、脂肪や繊維の多い食事は控えましょう

下痢のときは、食事の回数を増やして栄養をとるようにしましょう

便秘のときは繊維の多い食事をとり、運動をするようにしましょう

精神的なもので下痢や便秘が起こることもあるので、気分転換もしましょう

退院後の日常生活について

* 食事

食事時間は規則正しくしましょう
時間を守って食べることで、食べ物を受け入れる態勢ができて
便通も安定します
退院前の栄養士からの詳しい説明と、『食事の始まる方へ』を
参考にして退院後も食事摂取方法が守れるようにしましょう
外来受診時に、栄養士が自宅での食事の様子をお聞きします



* 活動

まずは軽い散歩や買い物から始めてみましょう
徐々に活動量を増やしていき、疲れないように調節しましょう
規則正しい生活をして、適度な運動をしましょう
長時間の自転車やバイク・自動車の運転は十分に気をつけて
徐々に慣らしていきましょう



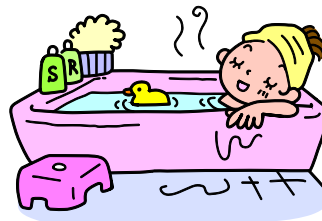
* 排泄

規則的な排便習慣を身につけることが大切です
朝食後、トイレに行く習慣をつけましょう
軽い運動をしたり、意識的に水分をとりましょう

下痢のときは水分（スポーツ飲料）を十分補給してください
水分を控えることは逆効果です

* 入浴

お風呂は今までどおり入りましょう
傷は十分くっついていきます
やさしく石けんで洗ってください



* お薬

薬の処方がある方は、医師の指示どおりに服用してください
他の病院の薬を服用する場合は、医師に相談してください



*仕事

これから先、安心して働き続けるためには
体の状態に合わせた休み方や働き方が必要に
なることもあります

病院では、患者さんの「働きたい！」を
サポートしています

ご相談は、がん相談支援センターへお問い合わせください



*その他

定期受診は必ず受けるようにしましょう

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



- 急激な腹痛や食事が数日間とれないとき

上記のような症状がある場合やご心配なことがある場合は
がん相談支援センターにご連絡ください

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8:30~17:15
四国がんセンター がん相談支援センター
(直通番号) 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝日】
日直/夜間当直師長
(代表番号) 089-999-1111

翌日以降の外来受診日や検査予約日の変更
【平日】 13:00~17:00
四国がんセンター 予約センター
(直通番号) 089-999-1112



胃の手術を受けられる方へ