

# 胃を切った人の情報紙



# ALPHA CLUB

平成29年12月

第426号

■運営委員

上西紀夫  
公立昭和病院 院長

梨本 篤  
南部郷総合病院 院長

青木照明  
東京慈恵会医科大学 客員教授

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。会員を募集しています。詳しくは、Webで。

胃を切った人	検索
--------	----

<http://www.alpha-club.jp>

## 腸閉塞を指圧で回避

私は胃を3分の2以上切除して、すでに四半世紀が過ぎましたが、いまだに術後の合併症が気がかりで仕方ありません。中でも悩みのは、「腸閉塞」再発の恐怖と、あのやつかいな「胸やけ」症状です。

読者の中にも経験者が大勢おられると思いますが、「また、いつ何時、あの腸閉塞の苦しみに見舞われるのだろうか」という不安を常に抱きながら日々の生活を送っているのが実状です。

腸閉塞で入院すると点滴につながれ、イレウス管と呼ばれる太い減圧チューブを鼻の穴から挿入されて激烈な腹痛が去るまで耐え忍ばねばなりません。場合によっては癒着を除去する再手術を余儀なくされることもあります。

しかし、私は腸閉塞の再発兆候と格闘する中で、なんと、指圧による起死回生の回避策を見い出すことができたのです。まさに、九

死に一生を得た思いでした。

それは、背中右側にある「志室」というツボの周辺を圧迫することでした。それからは必ず食後、早めに同部の指圧を行い、ゲップを誘発させて腹部膨満の解消に努める習慣がついて、腸閉塞の再発兆候とは無縁になりました。

## 激烈な胸やけをリンゴが解消

通常の人に認められる胸やけは、胃酸の分泌を抑制する薬を服用すれば、症状はおおむね改善しますが、胃切除患者が悩む卵や油物を食べた後の胸やけには全くといってよいほど無効です。

あるふぁ 随筆

胃術後合併症の 体験的克服術



齋藤 晴比古

それもそのはず、「手術で胃を半分以上も切除しているのに、どうして胃酸過多の薬が必要なの？」という患者さんの素朴な疑問が端的にその理由を物語っています。

私自身も胃切除患者でありながら、「あの、唾液さえ飲み込むことのできないほどの、焼けつくような激烈な症状」を何とか克服できないうな激烈な症状」と思案しながらも

解決策を見い出せぬまま、長い時を過ごしておりました。しかし、ある日突然、リンゴがその特效薬となることに気づいたのでした。そして、胃切除患者さん特有の胸やけの原因が十二指腸液の逆流によって生じることと、その解決策が生リンゴと生リンゴの果汁摂取であることがわかりました。

つい最近、私は、これまでの医師としての半生を振り返り、『ドクトウル白ひげ回顧録』という著書を出版しました(近代文藝社刊/定価1620円)。その本の中には、「なぜ、胃切除患者に限って、十二指腸液の逆流による激烈な胸やけが加齢とともに起きやすくなるのか」という疑問について、イラストを多用しながらわかりやすく解説し、具体的な防止策を紹介しています。

前述した開腹手術後の腸閉塞の前兆から逃れる奇跡の指圧法についても、実際の施術を詳記しています。腸閉塞や胸やけで悩む方の一助になれば幸いです。



徳島平成病院院長 (徳島県)



# 乳がんの手術後、胃がんに

今はゴルフ、絵画、整体教室で元氣回復

アルファ・クラブ個人会員 鬼塚 順子 (72歳)



ピロリ菌はなくなりましたが：

鹿児島に大雨による大災害の起きた平成5年7月31日、仕事先の文具店で一日中棚卸をしていました。大雨の帰り道は田、畑、道路が一面、池に変わり、動転しながら家に着いたことはいまだに忘れられません。

その頃から肩こりがひどく、市の乳がん検診で、再検査の通知が届いたので専門病院で精密検査を受けると、乳腺炎との診

断。その3ヵ月後、右乳房に豆粒大のしこりを見つけました。細胞診の結果、がんと判明し、その宣告に頭の中が真っ白になり、すっかり落ち込みました。

平成7年7月、右乳房の4分の1を切除手術、残った4分の3を放射線で3ヵ月間治療し、その後通院で抗がん剤治療を受けました。術後の痛みより、放射線治療をつらく感じました。

この時期にピンクリボン運動が始まり、私は地区担当の仕事を引き受け、乳がん啓発運動に10年携わって、若い人に引き継ぎました。

私の父方の祖母、叔母が胃がんで亡くなっていたので、常々、胃の様子には注意していました。平成13年頃、コーヒーを飲んだあとで胃の辺りが、チクチクと

重い感じの痛みを感じて気になり、胃腸外科で胃カメラ検査を受けると、ピロリ菌がいると診断されました。投薬治療後、医師は「ピロリ菌はなくなりましたが、その下になんかあります。全摘ですね」と、事もないうわれました。主人共々、説明を受

「健康お宅」になるよう励みます。



まだまだやりたいことはいっぱい!

け、私は乳がん宣告を受けた経験があつたせいか、「そうですか、すぐに手術を受けます」と返事をしました。

うれしかった退院後のゴルフ

鹿児島市の総合病院を紹介してもらい、平成13年12月27日にルーワイ法再建の胃全摘手術をしました。悪いものは早く全部取れば大丈夫、と乳がん手術経験者らしく、気持ちは楽だったことを覚えています。

退院間際、食事に山芋が出てきて、食後に猛烈な下痢と腹痛に襲われました。栄養士さんに、「この状態の体にこんなものを食べさせるなんて」と、文句をいったものでした。それが食べ物に悩まされる始まりでした。

退院後、好きなゴルフができるように病院の階段の昇り降りをしたら、次の日に強烈な筋肉痛となり、たいへん困りました。寝てばかりいると筋力はこんなにも衰えるのだと痛感しました。退院して5ヵ月でゴルフデビューし、無事にラウンドできうれしかったです。

2度もがんにかかったので、今までの生活を見直そうと乳が

ん手術後、続けていた仕事も辞めました。胃が手術をして小康状態になった平成14年に次女の結婚式、次の年には初孫が生まれました。その次の年には長男が結婚、上京して式を挙げ、長旅も無事こなせました。

次女には2人目の孫ができて、お産の手伝いに行きました。また、長男にも初めての子供が生まれました。術後の体重減も、その時期はそれほどもなく、記念写真には私の姿がふつくと写っていました。

術後3〜4年は、食後すぐの外出は要注意でした。強い腹痛が突然、襲ってきて、トイレに間に合うか必死な状態でした。術後5年目には、50kgだった体重は40kgになり、その後は努力して食べても、増やすことは難しい状態でした。

近所の漢方を処方する病院で、腸の調子を整え、体力を丈夫にする薬などを出してもらい、体調を確かめながら欠かさず飲み続けて良くなったので、15年を経て漢方薬の処方を終えました。がんを見つけてくれた外科医では3カ月に1度、ビタミンB12の注射をしています。

### 脱毛症に悩む

東北大震災のあった平成23年の7月に、長女が結婚。おめたの次の年の10月頃から、円形脱毛症になりました。紹介された鹿児島市内の皮膚科では「治療しても治らない人もいますよ」といわれ、治療せずに自然に任せました。2年過ぎてても発毛はなく、その間、季節に合わせてお洒落な帽子を被って楽しんで、ウィッグ(かつら)を着けたりして忍んできました。

脱毛症になって2〜3年後から、視力が落ち、使っていなかった眼鏡をかけるとよく見えるの

げようかから2人  
おできら2人  
の教室も  
整体ゴル  
目、平成20年4月

油絵「香の花」(左下)と「桜島」(右下)



でびっくり。時を同じくして髪の毛もほとんど生えてきました。平成28年10月に再び円形脱毛症になりましたが、今度は自分の体質ではないかと決め込んで気楽に構えました。次女が10年目にして3人目の子を授かり、手伝いに力を入れ過ぎて、精神的、体力的にストレスがかかったのではと思っています。

### 絵と整体教室で元氣回復

子供たちが小学校に入学した頃から、趣味である絵画を始めましたが、十数年間、仲間とスケッチに行ったり、サークル活動で、その時々描き上げた絵を、霧島市の医療センターの病院の廊下にボランティアとして展示しています。また、地域内の生協病院内にも、仲間とともに展示しています。

病院を訪れた患者やお見舞いの人々から、「絵を見ましたよ」と声を掛けていただくことが、とても励みになっています。公募展など大きな絵にも取り組み、賞などもらえたときは喜びです。

また、漢方医の奥様から紹介された「気の集い」という整体

教室に、術後から16年間、毎週1日、鹿児島市内まで通っています。体幹を強くして、自らの体の力を引き出す動き、「気」のイメージトレーニングをします。この整体で16年の間に数々の体の不具合(足首の痛みや肩痛)がいつの間にか治っていました。ゴルフができるのはこの体操のおかげだと思っています。ほかに大事なものは、体を冷やさないことで、5本指の靴下に普通の靴下を重ねて履き、これは一年中欠かせません。首を冷やさないようにストールを巻き、お洒落を楽しんでいます。

食事にも気を付け、腸に優しい軟らかいスープが良いと思い、昆布と鶏肉を出汁にして、1cm角に切った10数種類の野菜を大鍋でコトコトと30分くらい煮込み、冷凍保存してカレーやシチューに活用し、旬の野菜を入れてスープにします。主人の食事の健康管理にも一役買っていると思っています。

孫に手のかからなくなるまで、元気に手伝いたいので、まだまだ体力づくりに励み、「健康お宅」を励行しています。

(鹿児島県霧島市)