

胃を切った人の情報紙



ALPHA CLUB

令和5年11月

第462号

「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>

■代表理事

青木照明

東京慈恵会医科大学 客員教授

■理事

上西紀夫 (東京大学名誉教授)

鈴木 裕 (国際医療福祉大学病院 院長)

高山美治 (医学ジャーナリスト)

梨本 篤 (舟江診療所 所長)

医師・管理栄養士・看護師・理学療法士のチームが目指すもの

胃がんの手術後には体重が減少します。特に胃全摘術後には早くから著しく減り始め、最終的に約20%減少します。脂肪は3ヵ月目から急激に減少し、筋肉(骨格筋)の減少は下肢を中心に術後早期から始まります。術後1週間のベッド上安静で筋肉は10%減少します。10年分の筋肉減少に相当します(加齢による年間減少率は1%)。筋肉が5%以上減ると術後補助化学療法の副作用が強くなり、抗がん剤の忍容性が低下します。サルコペニア(加齢による筋肉量の減少・筋力の低下)のある高齢者では手術後の合併症リスクが高くなります。当科の胃がんの初診患者さんでは男性13%、女性25%がサルコペニアでした。

あるふぁ随筆

胃切除後障害に対する当科の取り組み



藪崎 裕

S(術後回復の強化)の導入④ONS(経口的栄養補助)の活用などに取り組んでいます。筋肉は運動療法とも密接な関係があるため、外来看護師が手術や各化学療法の前に、自宅でもスマホやタブレットでQRコードを読み込み、繰り返し動画を視聴できるエクササイズを指導しています。難易度は3段階あり、一番低いものはベッド上で行えます。栄養課では手術患者さんには入院前、入院後手術前、術後退院時、退院後初回外来時の計4回、化学療法患者さんには投与計画の変更毎に栄養指導を行っています。その際、握力測定、体組成測定、簡易栄養評価表による栄養評価も行います。問題があれば食事指導や補助食品の紹介をして、医師にフィードバックすることで、常に患者さんの栄養状態を客観的に把握することができま

す。胃切除後症候群は、これまで共通の評価方法がありませんでしたが、過去にもこの「ALPHA CLUB」で何度か紹介されている「患者立脚型アウトカムPGSAS(ペガサス)37」が確立されたことで、個々の患者さんの胃切除後障害の特徴や強さを正確に把握し、それに応じた指導や治療ができるようになりました。私たちの施設では、この「PGSASアプリ」を電子カルテに取り込んで活用しています。患者さんには退院時に37項目のPGSAS-37アンケート用紙をお渡ししておき、初回外来受診時には、診察の前に栄養課で管理栄養士が先の栄養評価と患者さんが持参した回答をPGSASアプリに入力します。現在の患者さんの症状や生活状況を同じ術式の全国平均と比較したレーダーチャートグラフ(正多角形上のグラフ)や問題への指導内容が自動的に出力され、患者さんや家族と一緒にしながら栄養指導を行います。患者さんの症状の特徴や強さが視覚的にわかり、これらのデータは電子カルテ内で医師にも共有されます。当院は「胃切除後障害対応施設」に参加しています。紹介患者さんには医師、管理栄養士、看護師、理学療法士のチームで診療します。いつでもご相談ください。

当科の対策は、①ロボットや腹腔鏡による手術の低侵襲化②高齢者にはできるだけの胃全摘術の回避(術後QOLが良好な噴門側胃切除術の再建法の開発)③ERAS

が、過去にもこの「ALPHA CLUB」で何度か紹介されている「患

新潟県立がんセンター新潟病院 消化器外科部長



低血糖を友として

卓球の国際審判員、ギター、短歌に没頭

アルファ・クラブ会員 松尾 まつお 高顯 たかあき (83歳)



「奥さまと一緒に病院へいらしてください」

私は、定年の60歳まで、タイヤ製造設備の機械設計、製作、設置などの仕事に従事していました。

東京から福岡県久留米市に転勤して6年目、41歳の1981年2月頃、胃の辺りがすっきりしませんでした。家のそばの久留米大学病院で診察を受けると、毎週のように検査が続きました。

数週間後、「次回は奥さまと一緒にいらしてください」とのこと。結果は、早期胃がんで、すぐに手術を受けるようにと宣告されました。

5月の連休明けに入院して、噴門部の3分の2を切除、再建法はビルロートⅡでした。3ヵ月間、会社を休み、通院と休養に努めました。秋口になり、気温が下がってくると、ダンピング症状が起きました。そのときは、アルファ・クラブ会報の情報参考になりました。

現在も、姿勢を悪くして前屈みになっていると逆流が起こり、低血糖症状になります。冬の寒いときには大汗が出て頭がぼーっとします。そのときは急いであめやクッキーなどをとり、対処しています。この症状は現在も

続いています。

●卓球との出会い

卓球は、母の実家が製蠟業（ハゼの木の实から蠟を抽出）を営み、海外へも輸出していました。その会社の休憩室に卓球台があり、いとこたちと遊んでいるう



世界ベテラン選手権大会の会場にて（2010年6月5日）

ちに、卓球のおもしろさを知りました。社会人になっても続けて、定年後は4カ所のクラブで練習して楽しんでいます。

その中の一つのクラブから話があり、2010年6月7～12日、世界ベテラン卓球大会（大会は2年毎に世界各国で開催）に参加しました。開催地は、中国・内モンゴルのプロホト市でした。男女別のシングルスとダブルスに参加しました。ダブルスでは相手の台湾の選手がアンチラリー（変化守備と変化攻撃のための特殊ラリー）で、相手のほうが有利でした。

欧州、米国との試合は楽勝でした。コンソレーション（敗者復活戦）に回り、男子シングルスは1位になり、6日間の日程を終えました。次の大会はスウェーデンでしたが、都合で参加しませんでした。モンゴルでは、試合後、名所旧跡巡りをして楽しい経験でした。万里の長城は雄大で山また山を連ねています。

私は定年前、各種公的資格のガイドブックの

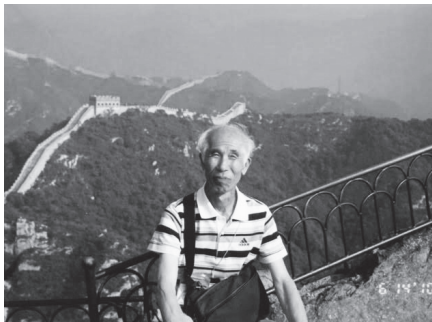
ポーツ部門を見て勉強し、日本での卓球の公認審判の資格を取得しました。資格は3ランクあり、現在、最上位の資格を所持しています。さらに国際審判員の資格も得て活動し、テレビニュースにも出ました。選手のプレーをミスなくジャッジしました。

ここで珍プレーを紹介しますと、強烈なスピニングボールがラリー中、ネットの上を端から片方の端まで走り、また、サービースしたボールのラリーが続き、1ポイントが決まるまでに5分12秒(1ゲームでない)要したり、ラリー中のボールがネット支柱の金具にあたり、約5メートル上昇して、ラリーが続いたことなどです。

長年、審判をしていると珍プレーも体験しますが、迷わずに正確なジャッジをします。それぞれの状況は一瞬なので気が抜けない審判業務です。

短歌を1日1首62年間

自分ひとりでできる趣味は短歌です。短歌の本、新聞などを見て始めました。人に見せる目的ではなく、日記の代わりに日々を書き留めています。



世界ベテラン卓球大会に参加のため中国へ万里の長城にて (2010年6月11日)



2005年度全日本卓球選手権大会で審判を務める

1首31文字で、1日1首として書き記し、62年になります。駄作ですが、次に2首記してみます。

・卓球に日ごろの忙殺ひと時を忘れてすれば時間早かり
・毎晩のギター練習励みゆく
うまくなるのはまだほど遠い

最近はマンネリ化して筆が止まっていますが、また再開を考えています。

● 独身の頃はギターに専心

独身時代は、クラシックギターを、東京・阿佐ヶ谷の新堀ギター音楽学院に通い、12〜13年間習っていました。結婚を機に仕事が多忙となり、時間がなくなり、辞めました。

ギターは、1時間練習すると40〜45分はドレミファ音階のみで、両手指のスムーズな動きを確認して、そのあと、15分が課題曲のメロディです。家での練習では、周囲の人たちから、うるさいとの苦情も来たほどでした。

ギターで合奏するためには手作り品でないと音程が合わないで、メーカーに特別に発注しました。ボナナス1回分(1966年末頃)を支払うほど高価でした。発注したギターは10ヵ月後に届き、そのギターでグループ活動をしていました。今はギターは完全にお蔵入りになっています。

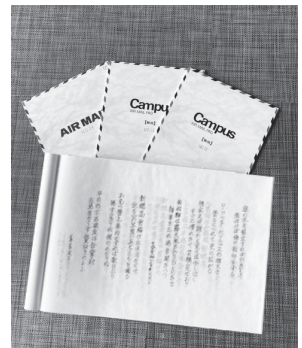
ほかの趣味として日本の古銭を収集していました。珍しいものは高価で手が出ませんし、視力も年齢とともに落ちてきたので中止しています。

● 低血糖に悩む

低血糖症は相変わらずです。だんだん軽くなっていくと思っていました。が、変わりません。これはという良い対応策も考えつかないまま、現在に至っています。発症時には手近にあるアメ、菓子などで対処しています。良い対策があればいつも考えています。良いアイデアが思いつかないまま年月が経過しているので、何とかしなくてはと思っています。

毎日の生活では、妻に大変世話をかけています。胸の内でもありがたいがとうと思いつつ、なかなか言葉が出なくて、心でいっています。この場を借りて「いつも大変ありがとう」と記します。この掲載紙を妻が読んだときの笑顔を想像しています。

(東京都渋谷区)



短歌の記録を便せんに保存