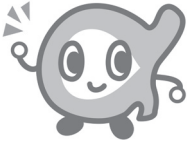


胃を切った人の情報紙

令和6年9月
第467号



ALPHA CLUB

「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。Web サイトもご活用ください。

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
足達洋六 (アルファ・クラブ 個人会員)
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 (新潟西浦メディカルセンター 病院)

「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。Web サイトもご活用ください。

このような身体の変化をどう捉え、どう対処すれば良いか分からなければ、戸惑いや不安を感じるのは自然なことです。胃を失った影響を完全に避けることはできませんが、時間がたつにつれて、少しずつ回復していくものです。焦らずに今の身体の状態に合った、無理のない食事や生活のリズムを整えることが大切です。

あるふぁ 随筆

胃切除後の症状で悩んでいるAさんへ



中田 浩二 (なかだ こうじ)

役割を担っていました。しかし、胃全摘術後にはこれらの機能が失われ、食べ物が一気に小腸に流れ込むため、腸に大きな負担がかかります。身体はこのよ

今までは好きな物を自由に食べてもお腹(胃と腸)がそれをカバーしてくれていましたが、これからご自分が頭を使って腸に負担をかけないように工夫することが大切です。胃が本来果たしていた役割を理解し、その機能を食べ方で補うことが求められます。胃は、食べた物を一時的に貯めて消化し、小腸へ少しずつ送り出す

今までの状況を受け入れ、その特性に合わせて食事や生活のリズムを再構築することが重要です。腸に負担をかける食品や食べ方を避ける。具体的には、食べ物をよく咀嚼し、食事に時間をかけることが大切です。1度に食べる量を減らし、1日4〜6回程度の少量頻回食にすることが勧められます。腸に負担をかける高脂肪食や高スパイス食、カフェイン飲料、アルコール、冷たい飲料、乳製品(乳糖不耐症の場合)などを控えるようにしましょう。ダンピング症状の予防には、炭水化物を減らし、食事の最後に摂ることや、食事の水分を少なめにし、甘い物を控えることが有効です。ただし、低血糖症状が出た場合には、ブドウ糖を摂取することが効果的です。Aさんが少しずつ回復し新しい身体との付き合い方が見つかることを願っています。ご自身のペースで無理をせずご自愛ください。きつと、今よりも快適な食事と生活が戻ってくると信じています。

川村病院 (静岡県富士市) 外科
東京慈恵会医科大学客員教授

2カ月前、胃上部の進行胃がんで胃全摘術・ルーワイ法再建を受けました。以後、中期・後期ダンピング症状など20種近い症状が続いています。生きる気力を喪いそうです。A生(55歳・無職)

これからお伝えする内容が、少しでもAさんの心身の回復に役立てば幸いです。お腹を氣遣って、胃のはたらきを補う工夫を！

今までの状況を受け入れ、その特性に合わせて食事や生活のリズムを再構築することが重要です。腸に負担をかける食品や食べ方を避ける。具体的には、食べ物をよく咀嚼し、食事に時間をかけることが大切です。1度に食べる量を減らし、1日4〜6回程度の少量頻回食にすることが勧められます。腸に負担をかける高脂肪食や高スパイス食、カフェイン飲料、アルコール、冷たい飲料、乳製品(乳糖不耐症の場合)などを控えるようにしましょう。ダンピング症状の予防には、炭水化物を減らし、食事の最後に摂ることや、食事の水分を少なめにし、甘い物を控えることが有効です。ただし、低血糖症状が出た場合には、ブドウ糖を摂取することが効果的です。Aさんが少しずつ回復し新しい身体との付き合い方が見つかることを願っています。ご自身のペースで無理をせずご自愛ください。きつと、今よりも快適な食事と生活が戻ってくると信じています。



働くことが元気の源

ケール葉に賭けた人生

アルファ・クラブ会員 酒井 八重子（77歳）



輸血後、C型肝炎に

胃を全摘したのが43歳のとき、それまでは病気をしたことのない生活をしてきました。

その頃、私は小学校の教師で、1年生の担任をしていました。なかでも1学期は大切な時期でした。激務の毎日、胃の痛みを感じつつ、休まず勤めていましたが、体の異変を感じたのは妹を亡くして数ヵ月たったときでした。

起きるのがつらくなり、夜中でも胃がチクチク刺すように痛むのです。これは何かあるぞと不安な気持ちで行きつけの内科に行きました。

すると、食道と胃の入り口に大きな潰瘍が見つかりました。即、大病院で手術の手続きをとり、あわただしく学級の引き継ぎを済ませ、平成2年の9月に入院しました。10月9日に胃を全摘し、脾臓を摘出、膵臓の一部も切除しました。その後は、10日ほどの絶飲食で、点滴だけの日々でした。

9時間の長い手術に耐えた後、ホッとしているところに「貧血なので輸血をします」といわれ、200mlの輸血をしました。

1ヵ月で退院しましたが喜ぶのも束の間、腸の痛みが激しく

なってきたので再入院、腸閉塞を起こしていました。

さらに肝機能の数値が急上昇していました。輸血によりC型肝炎ウイルスに感染し、C型肝炎



▲青汁屋を開店し、今年10月に16周年を迎えました

炎を発症したのです。

長い激痛との闘いから抜け出して20日ほどたち、2度目の退院を終えたときは49kgあった体重は38kgに減っていました。C型肝炎は、今も6ヵ月に1度、内科で検査を受けています。

振り返って思うのは、人間の命の営みの複雑さです。いろんな人と話していると、同じ手術をしても、その後の回復はそれぞれ違いがあり、落ち込むこともありました。

ケールとの出会い

あるとき、難病患者の方から、ケールの葉の青汁を飲み続けて症状が少しずつ良くなっているという話を聴きました。そこで、私はその友人を含め3人で三重県名張市の青汁生産地まで見学に行きました。

広い畑一面にびっしりとケールが植え付けられ、しつかりとした茎から出ている葉は濃い緑で力強く感じられました。ケールは、葉が巻いていませんが、キャベツの原種といわれ、緑黄色野菜の王様で栄養価も高いとのこと。私は、「これに賭けてみよう」と思いました。

そこで、ケールの葉を乾燥させ粒状にした分包を飲むことにしました。胃切除や肝炎のこともあるので、多めに毎日欠かさず飲むようにしました。

私の肝機能は、ケール葉の持つ栄養などに助けられているのではと思っています。ケール葉の生き生きとした生育状態に感動し、それから34年が過ぎた今も飲み続けています。

内科の先生も緑黄色野菜をたっぷり食べると良いと話していますので、私は毎日、270mLの青汁を飲んでいきます。そのためでしょうか、肝機能ALPの数値は上がっていません。超音波の画像も変化がありません。ただ、ヘモグロビンALCキワシが高め



●ケール 青汁の原料

ケールは南欧原産のキャベツの

原種。「3度の食事のときにケール青汁を100〜150mL飲んでいれば3食を食べても不足する栄養を完全に補える。ケールは活性酸素を排除し老化を防ぐ抗酸化物質を豊富に含んでいる。免疫力向上の働きがある」(書籍「やっばり青汁は効く」より) (酒井記)

で推移しています。

ともあれ、ケールの青汁に感動し、15年ほど前から家族でケールの生の葉を搾って提供する青汁の店を始めました。しかし、コロナ禍の4年間は、家族



▲家族で支えるケール青汁店

▲ケール葉をしぼる息子

▲容器を洗浄する私



にとっても青汁の店にとっても困難な時期でした。

補聴器を付ける

時間もあるので、お客さんとの会話も少し余裕が出てきて、健康への不安を聞いたり、自分の体験を話すことで、生きる力が与えられました。

2年前からは、母の介護で生活が一変しました。これまで続けてきた早朝の30分の散歩はできなくなり、青汁の店は感染対策などで気を遣うことも多く余裕がなくなり、ただ家族の栄養のある食事と弁当作りに専念してきました。

コロナもようやく落ち着き、私も後期高齢者となり、内科以外に通院することが増えました。あるとき、家族から、「お客さんとの話がかみ合っていないよ」といわれ、補聴器をつけることにしました。補聴器はとて高額でしたが購入し、それでもよく聴こえないこともあり、ストレスを感じます。

周囲に助けられ

ここ数年、温暖化が進み、ケールの育ちにも影響しています。

かつて、夏場は北海道のケール葉は空輸されていましたが、燃料の高騰でトラック便が変わったうえ、北海道でのケールの育ちが悪く、使えそうにない葉が届くこともあり、とても難儀しました。

コロナ禍もあって、私たちの小さい商いは、この数年、ダメージの連続でした。しかし、昨今、コロナの経験からか健康を意識される方が多くなり、店にお客さんが顔を出してくださるようになってきたのはうれしいことです。

ケールを栽培してくださっている生産者は、高齢の方が多くのですが、自然な栽培に心がけてケール葉を送り出してくださっていますので、それに応えてがんばっていききたいと、毎日店に立っています。

お客さんからの「八重子さんは、店を手伝っているから元気でられるのよ」との言葉に助けられています。

店名 緑王館門真店 青汁屋
TEL / FAX 06175
04-9842

iyomon2@zeus.eonet.ne.jp
(大阪府門真市)