

## 地域がん診療連携拠点病院 第17回市民公開講座

# 「胃が小さくなっても 元気で生きよう。 目指そう100歳!」を開催

9月7日(土)、当院管理棟4階さいゆうホールにおいて第17回市民公開講座「胃が小さくなっても元気で生きよう。目指そう100歳!」を開催しました。125名の方々にご参加いただき、赤在特任副院長(外科)を座長として6つの講演を行いました。

### しっかり動いて元気に過ごすために

リハビリテーションセンター副主任・理学療法士 伊藤 匡彦

入院し、手術をするといつよりも運動量が減り体力も落ちてきます。加えて、寝たきりでなくても手術後には10～20%の筋力が落ちるといわれています。そのため、入院前に体力をつけ、入院中は体力低下を最小限にし、退院後には落ちた体力を取り戻すことが大切です。体力をつけるために今できることは、散歩や趣味の時間を増やすことです。入院中、術後合併症を防ぐために、当院では手術翌日からリハビリを開始しています。ベッドに横になる時間が長くない

よう「車いすに座る」、これでも体力改善につながります。「今の生活にプラス1の身体活動、今の運動にプラス10分」を、まずは少しずつ毎日続けることが大切です。



### しっかり食べて元気に過ごすために

あいの里クリニック・歯科 歯科衛生士 二谷 亮子  
リハビリテーションセンター言語聴覚士 香々美 仁志

胃がんの手術をすると胃が小さくなるため、複数回に分けて食べる、よく噛んで食べることが大切です。いつまでも食べられる口を維持してしっかりと食べるためには、歯磨きだけではなく定期的な歯科受診で虫歯などの早期発見・早期治療など口腔内のメンテナンスを行う必要があります。また、術後は絶飲食となるため口やのどを使う機会が減少し、嚥下する筋力が低下します。嚥下する力を維持するためには嚥下体操が有効です。毎日続けることで嚥下する力を維持し、胃がんの術後からでもしっかり食べることができます。講演中は来場

者の方々と一緒に、実際に当院で行っている口・舌の体操、パタカラ体操、のどの筋力トレーニングを行いました。





## かしこく食べて元気な毎日を♡

胃がんの術後は胃や腸に負担をかけないために、食事回数を1日3回プラス間食2~3回に増やして少量頻回に食べるようにしましょう。消化のよいものを柔らかく調理することが大切です。食物繊維の多い食材・油分の多いもの・炭酸などは避けたほうがよいですが、食事に慣れてくると少しずつ調理方法を工夫し、バリエーションを広げ、食事を楽しむことができます。また、最近では飲料やゼリータイプの栄養補助食品が多数あり、自分に合ったものをドラッグストアやコンビニで手軽に購入できます。食事が進まない時や間食

に利用して栄養の補給ができます。また、いつ何を食べたのか「お食事手帳」をつけ、一緒に体調・体重・体温なども記入しておくことで振り返りができます。医師に相談する際にも活用しましょう。

栄養科 科長 大原 秋子



## せん妄ってなーに？安全な入院生活を過ごすために

入院中にせん妄が起きてしまうと本来の治療がスムーズに進みません。ご家族から見ると話のつじつまが合わなかったり、見えないものが見えると言ったり、以前と性格が変わったように感じます。せん妄は何らかの原因があり突然発症しますが、適切な治療で改善します。予防のためには、規則的な睡眠、日中横になる時間が長ならないように椅子に座ったり散歩をしたり、起きている時間を作ることが大切です。また、時計やカレンダーやなじみのものを置き、時間や日時を認識しやすくし、入院前との環境の変化をできるだ

け少なくすることも重要です。いつもどおりに言葉をかけて気持ち落ち着かせることが患者さんや家族にとって安心・安全な入院生活を過ごすことにつながります。

看護部 主任 入船 好香



## その患者さんにとってベストな手術を

日本の多くの外科医は、『胃がん治療ガイドライン』に沿って胃がんの治療を行っています。しかし、患者さんは一人ひとり年齢・体力・持病・体型・胃の形が異なります。これらを見無視して通り一辺倒の手術を行うと、術後合併症をおこしたり食事の通りが悪くなったり、逆流性食道炎をおこしたりします。そうならないために、当院ではできるだけ胃を残したり胃の形に応じた切り方・つなぎ方をしたりなど、一人ひとりに見合ったオーダーメイド手術を行っています。長年の

経験から会得できたこのオーダーメイド手術を、これからも続けていきます。

診療部長(外科) 高畑 隆臣

