

食道癌術後の食事援助

—パンフレットを再構成して—

4階東病棟

○柴岡 三枝・池上 多恵・川村 昭子
小田 光子・小松ひとみ・茶原 由実
長崎 御幸・野々村美智・丹生 恭子

I はじめに

食道癌は手術、照射以外に有効な治療法がなく、又手術そのものの侵襲が大きく死亡率も高い。

当病棟において、食道癌患者は、昭和60年より3年間で27名でそのうち7名が入院後、6ヶ月以内に死亡している。

他の消化器系疾患に比べると件数が少なく、又絶食期間が長くなる為、術後患者の食事援助を行う機会は少なく、内容も不十分であった。

今回、食道胃管吻合術後の60歳代の男性にパンフレットを用い食事指導を行ったところ、「このパンフレットでは内容が少なく、わかりにくい。」という言葉が聞かれた。そして、「食べたい」という欲求がありながら、手術の為に欲求を満たす事ができない患者に、①摂取状態に応じ具体的で、わかりやすい内容の食事指導が行える様にする事、②退院後の生活にも視点を向け、家庭生活及び社会生活を充実近づける事、③看護婦間で統一した指導ができることを目的とし、パンフレットの再構成を行ったので報告する。

II 作成方法

1. パンフレット作成期間：昭和63年8月1日～9月末日
2. 方法：文献検索・学習の後、食道癌術の患者指導パンフレット「食道再建術を受けられた方へ」（以下Aと略す：資料1）「退院される方へ」（以下Bと略す：資料2）を作成した。

III 結果、考察

1. 従来パンフレット（資料3）は、食事開始時に渡され、その中に退院指導も含んだものであった。又項目が少ない為、口頭での指導が多く、患者も聞き流したり、忘れてしまったり、看護婦の表現の違いにより患者の受け取り方も異なる為、統一された指導が行われていなかった。そこで、今回は細かく指導内容をパンフレットに記載することにした。

食事が開始された場合、術前と異なり再建食道が非生理的な位置であり、本来の食道機能を発揮しない。又、反回神経損傷などにより誤嚥しやすい状態である為、経口摂取に対しての不安が生じる時期である。さらに、食事が開始されても、縫合部狭窄や縫合不全などにより再度絶食になることもあり、入院が長期に渡ることから、食事開始時に退院指導を含めたパンフレットを渡すのは、患者に焦りを生じさせるのではないかと、患者自身の段階に応じた食事指導が必要ではないかと考え、パンフレットを食事

開始時と退院指導時に区別し作成した。作成するにあたって、高齢者や男性患者にも、よくわかり易くする為に、絵や表を用い、わかりやすい言葉を選んで記載した。

2. パンフレットAについて

食事摂取方法、出現しやすい症状と対策、術後食のカロリー表示、よりおいしく食事を食べる工夫について記載した。

食事摂取が開始された患者の多くは、食道再建吻合部の狭窄や、反回神経麻痺による通過障害、嚥下困難感を自覚する。又、噴門や咽頭の括約作用の欠落による逆流、手術侵襲による腸管運動機能低下、消化・吸収力の低下で胸やけ、腹痛、下痢症状を生じやすくなる。これらの症状に、患者はとまどい、不安を抱き、一度食事摂取に失敗してしまうと、恐怖心から、その後もうまく食事がとれない場合も考えられる。その為、食事摂取時の注意点を説明し、症状の出現を未然に防ぎ、又、あらかじめどのような症状があるかを知らせ、同時に対処の仕方を説明することにより、不安や動揺を軽減するようにした。

経口摂取が開始されると、経管栄養やIVHの量(カロリー)は徐々に減量される。その為、通過障害や、他の誘因により経口摂取量が十分でない場合は、低栄養状態に陥りやすい。

患者によっては主食のみで満腹感を得、副食には手をつけない、好物ばかり摂取しているなど栄養面でのかたよりがみられる。又、経口摂取が不十分であるのに、経管栄養、IVHを中止して欲しいと訴える患者もいる。高カロリー、高蛋白、ビタミン類の栄養維持により全身状態を良好に保つことが大切である。食事が開始されても輸液や経管栄養は必要で、それらは栄養状態に応じて量(カロリー)を変更することを理解できるように援助していくことが必要である。

又、病院食の量、カロリー、硬さ(調理の仕方)は、患者の状態に応じ、機能回復に合わせて段階的に変更されることを理解してもらい、補食選択時の目安となる様、表にした。

病院食を分割摂取することで、さめるとおいしくない、という理由から摂取量が少なくなる患者もいる。入院時に電子レンジの備えがあることをオリエンテーションしているが、そういう場合には、再度説明し、利用してもらうようにした。温め直して食べるのは、手間はかかるが食欲増進につながり、分割摂取への抵抗感を少しでも軽減できるのではないと思われる。又、病院の食器では、食欲が湧きにくいという患者もいる。変化をもたせる為、自分の好みの食器や自宅で使用している食器を使って、家庭的な食生活に近づき、摂取量の目安にできるように、又、適度な運動の習慣づけで食欲増進にもつながる等、病院食をとる上で、よりおいしく食べる為の工夫として書き加えた。

体重の増減は、患者自身で簡単にチェックすることができ、定期的に測定することで、自分の健康状態を把握できる。

食生活のみにとらわれず、視点を変えて健康管理が行える様に、体重表を加えた。

3. パンフレットBについて

経口摂取がある程度進むと、患者は退院を迎える時期となるが、入院中に比べ退院後の食生活が難しくなる患者も多いと思われる。食道癌患者は高齢者の男性に多く、日頃から摂取量が少なく、淡白な低栄養の食物を好むため、家族の援助が必要となる。そこで、調理する人の協力、理解を得られやすい様に、主な食品の成分、1日の必要栄養量を図示し、簡単な調理例、献立例の紹介を加えた。又、退院後の生活は、入院中と異なり不規則な生活になりがちであり、日常生活の注意点を、従来のものより詳

細に記載した。

Ⅳ おわりに

今回私達は、手術による絶食の後「食べる」という行為を許された患者に焦点をおいた。

食道癌は高齢者に多く、又、比較的術後経過が長い為、食事開始時の喜びの中にあっても、患者は今迄経験しなかった諸症状、特に通過障害に当惑し不安を感じることも度々ある。

今回実際に、患者から従来のパンフレットは、内容が少ない為にわかりにくいという声を耳にし、これを機会に吟味、検討した食事指導内容を考えるに至った。

今後、作成したパンフレットを用い、患者指導に臨むと同時に、少量しか摂取できない患者の落ち込みを受容し、励まし援助を行い、その反応を得ながらさらに修正、検討を加え、よりよい食事援助を提供してゆきたい。

Ⅴ 謝 辞

このパンフレット作成にあたり、御指導、御協力いただいた方々に、深く感謝致します。

参考文献

- 1) 中山順子他：食道癌患者の栄養管理上の看護，臨床看護，第9巻第4号，P.502～511，1983．
- 2) 谷川里枝子，牧満子：食道癌患者のナースングプロセス，クリニカルスタディ，第3巻第2号，P.16～23，1982．
- 3) 小林 幸子，角田しづ子：食道切除患者の栄養管理，看護技術，第9巻第7号，P.49～52，1986．
- 4) 滝川 郁子他：胃切除施行患者の術前・術後のケア，クリニカルスタディ，第3巻第1号，P.81～86，1982．
- 5) 西満 正他：がん術後の人の食事，初版，P.83～102，女子栄養大学出版部，1988．
- 6) 笹本和啓他：胃潰瘍，十二指腸潰瘍，脾炎の予防と治療の食事療法280 献立，初版，P.8～16，
- 7) 細谷憲政：最新食品標準成分表＜1点（80キロカロリー）当たり重量値つき＞，第4次改訂版，社会法人全国調理師養成施設協会，1985．
- 8) 日野原重明，東畑朝子：ちょっと具合のわるいときの食事，第2版，婦人之友社，1987．

資料 1. 食道再建術をうけられた方へ

いよいよ食事が開始となりました。

はじめは、手術前と比べると元のように、1度には食べませんが、食事の取り方や日常生活の過ごし方を注意することで、少しずつ改善されていきます。あせらずに、じっくりと次のことに注意しながら頑張らしましょう。

1. 食事の取り方

① 食事を取る前に

水分を一口飲んで口内を湿らせると飲み込みやすくなります。

② 時間を決めて規則正しく

最初の頃は1回に十分な量を食べることができないと思います。一食を3～4回に分けて食べると良いでしょう。食べる時間は1回30分を目安としてみましょう。1回の摂取量が徐々に増えていくと同時に回数をへらしていくといいでしょう。

③ バランスよく食べる

1回の摂取量が少ないのに主食を一度に沢山食べると栄養が片寄ります。どの料理にも箸をつけるようにしましょう。

④ 避けたい食品

わさび、からし等の刺激物、サイダー等炭酸飲料は、胸やけやゲップをおこしやすいのでなるべく避けるようにしましょう。

⑤ 食後

つかえ感、胸やけ、もたれ等の症状がなるだけ出ないように、すぐ横にならず30分～1時間は坐ってすごしましょう。

2. 次の様な症状が出やすいです。その対処方法。

① つかえ感、胃管膨隆、胸やけの場合

胸の前を手で押さえて飲みこんだ空気を出して下さい。

食べ物は下の方へゆっくりなでおろしましょう。

食後はベッドを30度から90度にして休みましょう。

② 腹痛がある場合

一度に多く食べるとなりやすいので、少しずつよくかんでゆっくり食べましょう。

3. 次の症状がある時は申し出て下さい。

① 下痢、便秘が続く。

② 咳やたんが多い。

③ 食欲不振、はきけが続く。

④ 腹痛が続く。



4. 食事は、流動食から始まり徐々に形のある物に進みカロリーもたかくなっていきます。

一般術後食

	cal	蛋白質	脂質	糖質	備考
1号	850	30	25~30	120	流動
2号	1,000	50	30	140	3分粥
3号	1,300	60	40	180	5分粥
4号	1,600	65	45	240	7分粥
5号	1,700	80	45~50	250	全粥
常食	1,800	70			米飯-普通盛
※ 4号, 5号は週3回朝パン食です。					

※ 食事の摂取量（摂取カロリー）の増加に伴い点滴や経鼻経管栄養の量が減っていきます。普通食が50%以上食べられるようになると点滴は中止される予定です。

※ 補食をする場合は栄養価の高く消化の良い物を取るように心がけましょう。

<例> カロリーメイト ハイネックスV プリン ヨーグルト カステラ スープ
 ジャネフ 果実 ベビーフード

5. よりおいしく食べるために、次のことを試みてはどうでしょうか。

- ① 食事が冷えておいしくない、まずいと感じるなら談話室にある電子レンジを利用してあたためてみましょう。
- ② 盛つけが悪く食が進まないと思うなら食器を変えてみてはどうですか。
 気分的にもおいしく感じられるのではないのでしょうか。
- ③ 食前食後の散歩など適度な運動を心がけましょう。

6. 手術後の体重は、個人差によって多少回復の度合が異なります。体重が順調に回復しているかどうかは、食事計画が順調に行われているかどうかの目安となるので、週2~3回は体重測定をして数値を記入し自己管理の一つとしましょう。

月 日	kg	月 日	kg	月 日	kg
月 日	kg	月 日	kg	月 日	kg
月 日	kg	月 日	kg	月 日	kg
月 日	kg	月 日	kg	月 日	kg
月 日	kg	月 日	kg	月 日	kg

資料 2. 退院される方へ

これからは、徐々に普通の生活に戻るわけですが、退院後は次のようなことに注意して早く体力を回復してください。これは自分だけでなく家族の方にも協力を得られるように参考にしてください。

食品の選び方とポイント

食物に含まれている栄養素が体力を回復し、充分働く為には消化管で消化吸収される必要があります。手術した部位に負担をかけない為にも消化しやすい物を食べるようにしましょう。

① 消化が良くて栄養があるもの

魚類、細類、肉類、卵、牛乳及び乳製品、バター、チーズ、ヨーグルト、ハイネックス、カロリーメイト、豆腐、果物

これらの食品はタンパク質と共に脂肪も多く含まれています。

② 消化が悪いため、気をつけて少量にしてとるもの

- 繊維の多いもの……………ごぼう、たけのこ、れんこん、ふき
- 塩味の強いもの……………干物、塩から、漬け物
- 揚げもの……………天ぷら、フライ
- 海草類……………白たき、こんにゃく
- 甘みの強いもの

③ 味付はなるべく薄味にする

わさび、唐がらし、カレー等の辛いものは胃腸を刺激するので、多く使用しないようにしましょう。

④ 脂肪について

調査から摂取カロリーが高い人は、必要より脂肪量が多く摂られているという結果があります。下痢や胃のもたれ等の症状がなければ制限せず、必要量は摂取しましょう。

⑤ 適温の物を食べる

⑥ 食事のとり方のポイント

- 食事の時間を決めて規則正しく食べましょう。
- 主食より副食に重点をおき、栄養のあるものをバランスよく食べるようにしましょう。
- ゆったりと落ちついた気分で、よくかんで食べましょう。かむことにより食物の消化吸収をよくし、胃腸などへの負担を軽くします。
- 極端に熱すぎる物、冷たすぎる物もさげましょう。
- 食事のあとはしばらく静かに休みましょう。
- 食後つかえ感、胸やけ、もたれ等の症状が現れたら一食抜くか食事量を減らして様子を見て下さい。

⑦ 補食について

○食事はゆっくりと時間をかけて、食べた方がいいのですが少量しか摂れないことなどから朝、昼、夕の3食の間に食事にかわるものを摂取する必要があります。(4～6回)

<例> 牛乳、乳酸飲料、チーズ、プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、ビスケット、サンドイッチ、おにぎり、ゆで卵、果物

日常生活の注意点

- 規則正しい生活をし適度な運動をして体力を付けましょう。又何か趣味を見つけて張りのある生活を送りましょう。
- 体の調子が悪い時は入浴をひかえましょう。
- 自動車の運転は疲れない程度にしましょう。
- 冷汗や胸がドキドキしたり、手が震えたりした時は、食事が少なく運動が多くなったために起こる事があり、このような症状が出た時は飴、又は角砂糖など甘い物を口に入れるようにしましょう。
- 外食も気分転換の一つですがバランスのとれた物を考え時間に余裕をもってゆっくり食べましょう。
- お酒を飲む人で毎日晚酌をされていた方は、今まで飲んでいた量の半分、又はそれ以下にするように心がけましょう。
- タバコは食欲減退や胃腸の粘膜を刺激するので、ひかえめにしましょう。
- 入院中の体重を目安にして、家に帰ってからも体重を測るようにしましょう。
- 定期検診は自己の健康管理の一つです。診察日は忘れずに受診しましょう。

※ 第2外科外来の診察日は、火・木・土曜日です。

あなたの次の受診日は——月——日 です。

- 急に食べ物が通りにくくなったり、腹痛が持続したり排便の調節がうまくいかなかったり、のどの不快や圧迫感が強くなったり声がかれたりするなど心配なことがあれば早めに受診しましょう。
- 指示された薬はきちんと飲みましょう。
- 復職については医師に相談しましょう。



<1日にとりたい食品>

1. 次にあげるものをとるようにしましょう。

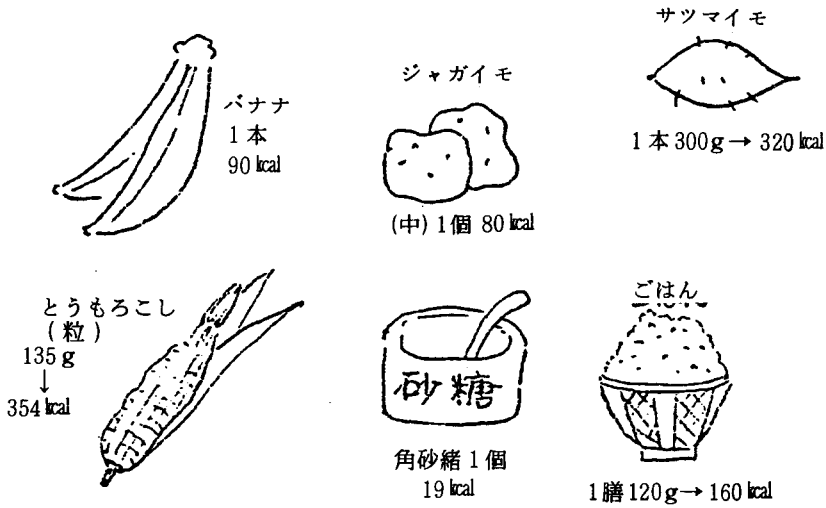
○豆腐	150 g ($\frac{1}{2}$ 丁)	○くだもの	200 g
○卵	60 g (大1個)	○魚	80 g
○牛乳	400 cc	○肉類	60 g
○野菜	150 ~ 300 g	○砂糖	大さじ 2
○いも類	100 g	○油・バター	大さじ $1 \sim 1\frac{1}{2}$
○こく類	ごはん 600 g		
	パン 240 g		
	うどん 200 g		

2. バランスのとれた食事をとるために蛋白質、ミネラル、糖質、ビタミン、脂質が必要です。家庭に帰ってもこれらをとるように心がけましょう。

1日に、1,800 kcal をとるようにしましょう。

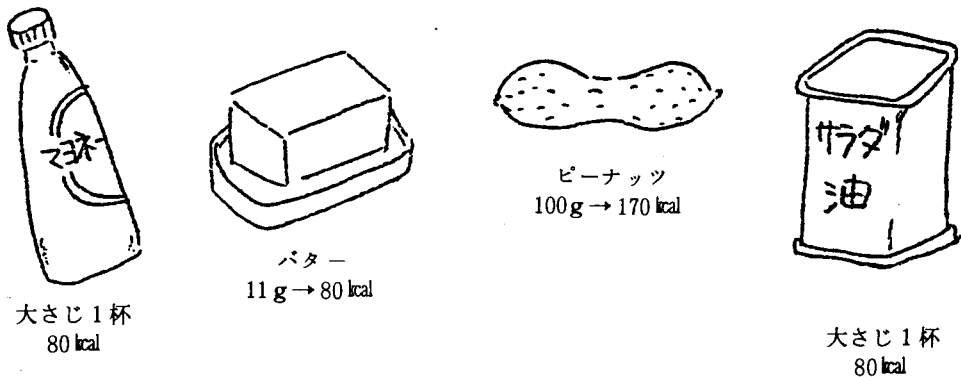
糖質

力を出したり、体重を一定に保つためにもっとも利用しやすいエネルギー源のものになるものです。



脂質

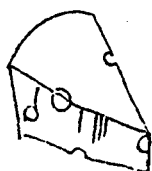
糖質と同様にエネルギー源としての役目を果たし、糖質やタンパク質よりも倍以上のエネルギーを出すことができると同時に、体内では作ることのできないものの補給に欠かすことができないものです。



蛋白質

筋肉や血液となり，絶えず消耗する私たちのからだの組織をおぎなうものになるものです。

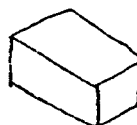
☆ 特に手術後の体力回復に重要なものです。



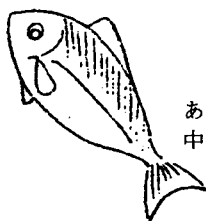
プロセスチーズ
225 g → 349 kcal



卵
60 g → 80 kcal



豆腐
1 丁 → 69 kcal



あじ
中1尾 80 kcal



53 g → 80 kcal



200cc
117 kcal

ミネラル

ミネラルはいろいろあり，からだの骨を作るとともに，からだの機能を有効にするためには欠かせないものです。



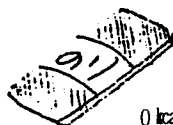
柿
100 g → 60 kcal



あさり
むきみ 10 = 30 g
49 kcal



するめ
25 g → 340 kcal



0 kcal



わかめ
0 kcal

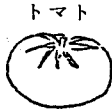
ビタミン

ビタミンは20種類以上の種類があり、からだの調子をよくするものです。

ビタミンは、私達のからだの中で作られず、外部の食品でとらなければいけないので不足しないように気をつけて下さい。



200ml → 117 kcal



1個
150g → 17 kcal



1個
15g → 35 kcal



320g
275 kcal

ピーマン



1個
25g → 21 kcal



1本
150g → 11 kcal

しいたけ(生)



10~30g → 0 kcal

レモン



(中) 1個
60g → 37 kcal

卵



1コ 60g
80 kcal



1本 250g
32 kcal

資料 3. 食道再建術を受けられた方へ

1. 食事について

- (1) 食事は時間をかけて、ゆっくり食べましょう。
1回の食事時間は30分を目安としてみましょう。
- (2) 食事のあとは、すぐに横にならず、30分～1時間は坐って過ごしましょう。
- (3) 過度に熱い物や、冷たい物また、繊維分の多い食品は避け、消化の良い物を取りましょう。
- (4) 刺激物（わさび、からしなど）や炭酸飲料（サイダー、コーラーなど）、また酸味の強い食品も避けましょう。
- (5) 調理には多くの種類の材料を使い、バランスのとれた食事にしましょう。偏食にならないよう気をつけましょう。
- (6) 体力回復のため、良質の蛋白質（白身魚、卵、豆腐、牛乳等）は、充分とると共に、ビタミン、ミネラル（小魚、海藻等）も欠かさずとりましょう。
- (7) 新鮮な野菜、果物等も充分とるようにしましょう。
- (8) 嗜好品（酒、タバコ）は、この機会にやめるようにしましょう。

（当院給食課では週2回（ ）栄養指導を行っております。御希望の方は受講することができますので、どうぞ御利用下さい。

2. 日常生活について

- (1) 十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。
- (2) 過度な運動は避け、散歩、入浴等についても疲れない程度にしましょう。
- (3) 毎日1回、排便の習慣をつけましょう。
- (4) 体重を定期的に測定して記録しておきましょう。
- (5) 仕事を始める時期については、主治医に相談して下さい。

3. 次の症状がある時は受診しましょう。

- (1) 下痢・便秘が続く。
- (2) 咳や痰が多い。
- (3) 胸やけ、腹痛、食物の通過が悪い。
- (4) 食欲不振、嘔気が続く。
- (5) 急激な体重減少。
- (6) 顔色が悪い、疲労感が続く。
- (7) その他、異常を感じる時は早めに受診して下さい。

4. 処方されたお薬は、きちんとのみましょう。