

# くらし応援

## 健康ちえの輪



胃腸の悩み

昭和60(1985)年に胃の3分の2を切除する手術を受けました。胃潰瘍と言われましたが、胃がんだったのではないかと思えます。手術後、1日に何回か低血糖になり、甘い物を食べたりにしてその場をしごきました。発作が起きると、冷や汗が出て、立っていられなくなります。

初めは発作が起きるのが怖くて、外出を控えていましたが、何年かすると、前兆で目がかすんだりしてゐるのがわかったので、ひどくなる前に飴などを口に入れていました。

胃はその後、異常はありませんが、手術から25年が過ぎてても、いまだに食事の後2時間くらい

### 胃の切除後 低血糖に



低血糖

すると低血糖らしき状態になります。その都度、おまんじゅうなどのお菓子や飴を口に入れていきます。こんなに甘い物を食べていて、糖尿病などになりはしないかと心配にもなります。

低血糖は何か治す方法はないのでしょうか。ずっとこのままかと思うと気が滅入ります。体重は標準よりやや少なめで、身長160cm、体重53kgです。血液検査などで特に注意されたことはありません。

(AKKI・上田市・59歳)

### アドバイス

まずは「よく噛んで食べる」こと

相談の症状はダンピング症候群と呼ばれ、胃を切除した方の1〜2割に起こります。ダンピング症候群には、食後30分以内に起こる早期の症状と、2〜3時間後に起こる後期の症状があります。

胃の切除手術では通常、胃の出口である幽門も切除されます。そのため、食べた物が胃の中に一定時間とどまり、胃液と混ざってから幽門が開いて十二指腸へ送り出されるといふ機能が弱まります。

早期ダンピング症状は、食べ物之急に小腸に入ること、血圧低下や動悸、冷や汗、顔面紅潮、また下痢や腹痛などさまざまな症状が現れます。後期の症状は、小腸で急速に糖分が吸収されて高血糖になり、それに反応して膵臓から血糖を下げるインシュリン

が過剰に分泌されて、発汗、めまいなどの低血糖症状を起します。

AKKIさんの場合は後期症状です。症状が出た時に甘い物を食べるのはよい方法ですが、病気の仕組みを理解して、なるべく症状が起きないようにしましょう。

食事をゆつくりよく噛み、唾液と食べ物と混ぜること

が、まずは予防の基本です。その上で、後期症状では、炭水化物(糖分)を少なくした、高タンパク、高脂肪の食事が予防になります。なお、早期症状では、1回の食事を少なくして回数を増やし、食事の中の水分を少なめにするのが大切です。

(神村盛宣 長野市・伊勢宮胃腸外科院長)

## 医療・健康