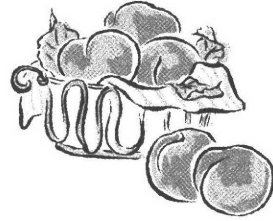


食との闘い

荒木 義達



手術もどうやら諸先生のお陰で無事に終わり、ベッドの上で点滴をお供に痛み止めを打ってもらい、只々ひたすらに痛みの和らぐのを待っている時は食べ物の事などこれっぽちも頭の内部にありません。が、4~5日も経過してくると、私の場合、食事の配膳の車が近づいてくるとその妙なる匂いが鼻孔をくすぐるようになってきました。

一週間たち、いよいよ手術の結果の透視撮影をしてもらい、結果良好のお墨付きを主治医の先生からいただき、やっとその日の夕食時に水を少量飲んでみました。もしや胃袋から漏れるのでは?の感無きにしもあらず。明朝の重湯を楽しみに眠る。重湯は人によって好き嫌いがあるが、私はどちらかと言うとお粥共々好きな方であるが、これも自分の好みに作ってもらっての話ではあるが! 患者食で供される重湯は初日こそ美味に感じたが、それも、恐る恐る三分の一ほどを食す。先生がおっしゃるには、食事は50~80%を食べれば好とするよし。

副食については、初めは目が食べたくて箸をつけたが、なにせ味が甘くて段々と箸をつけなくなってきました。おやつも色々と気を使っていたいただきましたが、私の場合、牛乳とアイスクリームはあまり消化が良くなかった

ようです。これは人によって千差万別ですから何とも言えません。煮た果物も細かく噛むのが中々大変です。バナナも私にとっては難物でした。安心して食べられたのはウエハウスとビスケットくらいでした。ババロアなども胃に止まる時間が長いようです。理屈上では消化の良いと思われるものでも、実際上は摩訶不思議、胃に滞留する時間の長いものが間々あるように思われます。

お粥になってもやはり全部は食べられませんでした。また、よく噛んだつもりでも実際には中々噛めないようです。どちらかと言うと堅いものの方が噛みやすく、また長い時間口の中に滞留させやすいように思われます。

それから夕食は、朝、昼食と違って私の場合は意識して主食は八分の一ほどしか食しませんでした。それはそうしないと夜就寝してからも胃にもたれて、眠れない時があったからです。

普通食になってからのある日食事の後、左下腹部が急に痛みだしトイレに行っても直らず、ベッドに戻りナースにその旨言うと、多分それは腸の運動が激しいのではないかと言われました。30分ほど我慢しているとそれは自然に直りました。この後もこのような事が二度ほどありました。胃の調子が良い時は

Essay

食事をすると臍の回りの腸が蠕動（下痢をした時腸が絞られるような状態）して、食べたものが胃を通過していくのがよくわかります。

食物の種類としては、私の場合餅、トースト、混ぜご飯、チーズ、はんぺん、じゃがいも、薩摩いも、豆腐、りんご、かぼちゃ、おせんべい、鶏卵、白身魚、まぐろ中トロ、鶏肉のササミ、レタス等が主たる物ですが、それさえも調子の悪い時は食事は苦痛であって楽しみではありません。退院して一番先に食べた食物は握り寿司3コ、それ以上は入りませんでした。

食事を始めて1カ月あたりはまだ手探り状態で、入院中は出たらああしよう、こうしようと思っていた事は中々実行できませんでした。ただ、自分の食事内容については妻任せにせず、自分の食べたいもの、食べやすいものを注文して作ってもらいました。時には自分で包丁を持ってみるのも、気分転換に良いのではないのでしょうか。

運動もその人の体力の回復度にもよりますが、ただ近所を30分や1時間散歩してもお腹はすきません。体力が許せば、乗り物に乗り街に出かけてウィンドウショッピングするのも、神経の緊張感や気分の転換により、私の場合は食欲が出た感じ無きにしもあらずです。

朝食は2カ月たった今でも思うようには食べられません。でも9時になれば案外とスルスルと食物は喉を難なく通過してお腹に収まります。昼食やお三時も割合とよく食べられます。私の場合、食事の時間は6時、9時、12時、15時、18時そして21時に軽く果物をお腹に入れて一日は終わりました。

でも21時の軽食は、おせんべいやミルク、アイスクリームなどはしばしば胃に一泊する

事が私には間々ありました。これは大変な事です。最近はこのような状態になった時は、早々に嘔吐して胃の負担を軽くしています。その後で餅などはアッサリとお腹に収まるから摩訶不思議です。人の体は不思議ですね。

2カ月たった今、会社に出勤し同僚の暖かい雰囲気の中で仕事をポツポツしていますが、体の方は自分が思っていた以上に体力が落ちているのには本当に落胆（ガックリ）です。この頃は家族とも外食に行けるようになり、少しは食事の楽しみも一時よりは増してきました。いずれにしても、この食事療法は自分で管理していくより他にやりようがないのではないのでしょうか？

入院中に多数の方々からアドバイスをいただきましたが、実際には人それぞれ状態が違うので、参考になるのかどうかはわかりません。私のこの拙い文も、皆様の参考の一端になれば幸いに思います。 (1989年4月16日)



この記録は、退院時に東海大学外科病棟の病棟婦長さんの要請により約6カ月間記録し、提出したものです。術後の患者の状態は画一的でなく、各人各様でナースの参考になるとのことでした。

私は術後11年経過し、体調は良好とは言えませんが、それなりに仲良くつき合っていくべく努力の毎日です。この記録が皆様の参考になれば幸いです。(2000年1月)