

4 手術の後遺症など

◆ 身体の変化

子宮がんや乳がんの手術で、女性が子宮や乳房を失った場合の喪失感、心の痛みは想像を絶します。そんな時、患者会などで同じ悩みを持つ人と話し、交流することをお勧めします。少しずつ心が軽くなっていくことでしょう。

◆ 手術痕が目立つ、痛い

痛みの程度や期間は、人によって違いがあります。痛みが強かったり、長期化したりすると、つらいものですが、痛ければ、医師や看護師に伝え、手当てを受けましょう。がまんは、ストレスや疲労のもとです。

◆ ダンピング症候群

ダンピング症候群は、胃を切除したことにより、十分に消化されていない食べ物が急速に腸に流れ込むことにより起こります。早期ダンピング症候群の場合、食後から30分以内に起こる動悸、発汗、めまい、眠気、脱力感、下痢などがあります。予防するには、食事の直後は上半身をやや起こした姿勢をとり、1時間程度安静にします。

晩期ダンピング症候群は、食後2～3時間後に突然、脱力感、冷汗、倦怠感、集中力の途絶、めまい、手足の震えなどが起こります。低血糖症状（冷や汗や手足の震えなど）に備え、外出時はアメなどを携帯します。

◆人工肛門

消化管の疾患などにより、排便のために腹部に設けられる人工肛門の装着や使い方については、入院中に指導があります。帰宅後、うまくいかない時は、外来で担当医や看護師らに相談できるので、あらかじめ問題点を整理しておきましょう。人工肛門を着けていると、臭いやガスが気になることもありますが、食材によって和らげることもできます。

◆リンパ浮腫

乳がんや婦人科がん（子宮がん、卵巣がん）の手術後に、手や足から身体に戻るリンパの流れが停滞し、手足がむくんで太くなる後遺症です。積極的な治療は難しいのですが、特殊なマッサージ法や弾性ストッキングなどで改善をはかり、悪化を防ぎます。

! お役立ち情報

▶ **Survivor SHIP** (サバイバーシップ <http://survivorship.jp/>)

「がん手術後のリンパ浮腫」

サバイバーシップは静岡がんセンター、日本大学短期大学部食物栄養学科、大鵬薬品工業株式会社が共同して作成し、がん患者や家族が日常生活の中で体験する悩みや負担を和らげるための様々な情報を掲載しています。