OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	無胃徒食
Author(s)	川俣, 順一
Citation	癌と人. 1986, 13, p. 6-8
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/24021
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

無　胃　徒　食

川　俣　順　一*

朝食　グレープフルーツ1/2 個，卵１個目玉焼，ベーコン添え，トースト　１枚，バター，マーマレード，ミルク入りコーヒ　１杯

昼食　五目中華そば１杯（外食）

夕食　あさり，わかめ味噌汁　１杯，ほうれん草おしたし，まぐろ，いか刺身，ごま豆腐，しじみの佃煮，白菜漬物，ごはん軽く１杯

夜食　柿１個，みかん（小）３個，シュークリーム　１個

これは，或る日の私の一日の食事の献立てである。

今から14年前，私は当時在職していた大阪大学微生物病研究所の附属病院で，当時の院長，芝　茂先生と現院長の田口鐵男先生らによって胃の全摘手術をしていただいた。おかげでそれ以来，体重は約10キロ程度減ったものの無事63歳の停年まで元気に勤め，阪大退職後，新しい仕事に再度就任，今日まで丸４年半，連日の激務をこなして今日に及んでいる。

実は，私は50歳頃から毎年２回胃腸の検診を微研病院で受けていた。1971年８月に東京で国際学会があるのでその準備に忙しく延び延びになっていた検診を漸く受け，レントゲン検査の結果，内視鏡検査も受け，そのまま上京して学会に出ていた。その時，当時の内科部長石上重行先生（現大阪府立成人病センター総長）からすぐ帰阪するようにとの御連絡をいただいた。深い胃潰瘍が発見された。このまま放置すると孔があく危険があるとの事である。私は，病院の先生方が言われるようにしますと，直ちに入院入術ということになって，１週間後にはあっさりと胃を摘っていただいた。私は現代医学の水準と，先生方を信じていたので何らの不安もなく，いともかんたんにお願いしたが，家族や周囲の人々の心配は相当のものであったと後で聞いた。大体，自覚症状も大して無く，栄養状態はじめ全身症状に問題点は無かったので手術を受ける状態としては大変良かったと思っている。それでも手術後は種々の故障もあったが全体としては順調に恢復して行った。ただ，その後今日まで，唯一の問題は，胃を切った人が屢々体験するダンピング症状である。こちらも医者の端くれであるから，胃の術後に起る種々の故障の一つとしてダンピング症状のあることは知っていたが，これだけは自分で体験してみないと判らないと思う。

症状は個人差が大きい。吐き気，眠け。冷汗 etc.

私の場合，朝食後に最も起り易く，昼，夕食後におこることは比較的少い。空腹が長時間続いた後に食事をするとおこり易い。もし，この拙文の読者にダンピング症状に悩んでおられる方があったとしても，必しも私の場合とは同じではないと思うので，そのつもりでお読みいただきたい。

私の場合，手術後１～２か月ぐらいは，毎朝食後ほとんど必発で，とにかく眠くなり，むかつき，とても起きておられず，時には光にも敏感で，カーテンを閉じて暫くは眠らないとどうにもならないことも少くなかった。低気圧が近づいているような時は，とくに症状がひどかったようである。

大体ダンピング症状にはいろいろな学説があるが本当の原因はまだよく判っていないらしい。ダンピング症状で死ぬことは無いから研究も余りされていないらしい。しかし，胃の働きを知るためにも，異の無い状態の人間についていろいろ検査すれば新しい事実が発見されるはずで，そのためなら私が実験台になってもよいからと申し出ているのだが，なかなか実験していただけない。私自身の試みでは，急激な血糖の上昇

＊　大阪大学名誉教授（関西鍼灸短期大学長）

が，でんぷん質の急激な消化吸収でおこると発症することが考えられる。その結果一過性に尿にも多量の糖が出るようである。私の場合，例えばカレーライスを１人前食べると食後15分位からすでに尿中に糖が証明され３時間はテスペーパーが真青になる程になる。おそらく糖分のみならず，その他の栄養も消化吸収されても，それを効率的に利用する肝臓などの臓器の能力には限度があるので，その他は一定期間血液中にたまり，体外に排泄されてしまう。つまり無駄になってしまうのであろう。それが，体重の減少にも関係があるのであろう。また，充分消化されないまま腸を下ると大腸で異常醗酵や腐敗がおこり，腹にガスが貯ったり，悪臭ある便や下痢がおこるのであろう。だから，少しづつ分けて食べることは一番良いはずであるが，社会復帰してみると必しもそうはできず，そこが悩の種子である。しかし月日が経つと，自分に合った食べ物が段々判って来るし，食べる量，食べ方にも最も自分に適したものができる。最初に私の一日の献立てを書いたのは，現在はこの程度のものを，ゆっくり食べている限り，何の故障もおこらないということを言いたかったからである。最初はグレープフルーツも良くなかったが，これは強い酸味が刺激することが原因であろう。

しかし今では外国旅行の場合でもこのような朝食で問題は無い。果物はしかし，朝は，どちらかというと，リンゴやメロンの方が安心である。ジュースの場合，トマトジュースが一番安全である。ただ今でも天ぷらのような揚物は消化がよくない。なるべく敬遠している。しかし，天丼や天ぷらうどんは時々食べる。ビフテキも150g位までは大丈夫である。

鍋物は食べるのに時間もかかり，ゆっくり食べるので具合がよい。めん類は一人前食べても何ともない。大体，汁気の多い方が良い。

小腸は元来，胃で消化されたお粥のようなどろどろのものを受け入れるようになっているところへ，塊の食物が入ることは非常に異状なはずで，そのためにも液状のものが少しづつ入って行くのが良いのに決まっている。このように，何よりも大切な食物についてのコントロールが大体できるようになったので，阪大在職中も相当きつい管理職も皆さんの協力を得てこなして来た。手術後７年目には，ヨーロッパへ学会出張し，その他，韓国，アメリカ，ヨーロッパへ度々出かけ，もちろん，国内は全く普通の調子で旅行している。今年も11月には米国東海岸へ１週間所用で出かけ，帰国した翌日からまたすぐ出勤している状態である。

現在の勤務は片道２時間を要するが，今日迄病気で休んだことは無く，仕事柄，ほとんど毎週１回は上京している忙しい毎日である。

私は病気に負けてはいけないことを身をもって実践しているつもりである。しかし，病気と闘うのではなく，平和共存する心がけが必要であると思う。主治医と協力して自分で自分の体をコントロールする心掛けが大切である。大体，人間，勉強しすぎたり，忙しいだけでは病気になるものではない。そうでなかったら，現在の社会でマネージメントに当っている人は皆とっくに病気になっているはづである。むしろ忙しさは病気を防いでいるのでは無かろうか。私も「病気になる暇もない」というところである。精神的ストレスに負けること。深酒その他不摂生の方が遥かに体に悪い。もちろん食べ過ぎが良くないのは言うまでもない。もっとも胃を切った人はそう無茶に食べ過ぎることも無いと思うが。私も自分では決してそう思ってはいないが，お前は食い道楽だとか食いしんぼうだと，胃のある時から言われた。酒は下戸であるから，せめておいしいものでもと探して歩いたことは否定しない。その癖，よけいには食べられなかったから，自然に，おいしいものを少しづつということになる。今でもどちらかと言えば酒の肴のようなものが好きである。外国へ行っても，今では大ていのところで日本食（すし，懐石 etc）にありつける。もちろん中華料理はいたるところにある。調子の勝れないときは止むなくそのような日本食のお世話になったりするが，外国まで来て，そこのおいしいものを食べない道理はないと，土地土地の名物料理を探して試すことにしている。外国の日本食と言えば，カナダのバンクーバーには，なかなかいける小料理屋があり，すしも日本と変らず，むしろ魚は

新しく，お値段も手頃と来ている店を見付けた。

人間，食べる楽しみが無くなっなったらお終いですとばかり，無胃をものともせず徒食している。それで良いのだと思う。

最後に胃を切った仲間の人へ。

世の中には，胃を切っても社会的には全く普通に，否，普通以上に活躍している人が少くありません。暴飲暴食（胃のない人にはやれないでしようが）を慎み，一回の食べ過ぎに注意し，カロリー不足，栄養のバランスに留意し，主治医の指示のもとに自分自身でコントロールするように努力すれば，年月の経つと共に，無胃(意)識に生活できるようになります。そして体力がつけば普通に働けるようになり，また働かねばなりません。病気を恐れず，悔らず，しかし病気に負けてはいけません。

皆さん，楽しく，よく食べて下さい。そして，勇気を出して働いてください。