

2. 大腸の手術にまつわる体験

大腸手術後の生活

私は、17歳の時FAPと診断され、2回/年大腸内視鏡検査、1回/年胃カメラ受けました。それから7年後、大腸・直腸全摘手術(大腸全摘手術、直腸粘膜切除術、J型回腸嚢肛門吻合術)、さらに2年後には腹腔内デスマイド治療のため化学療法を受け、小腸にも腫瘍ができたため治療を受けました。その後も胃・十二指腸の腺腫(良性)の治療を受けています。

今回は、7年前に受けた大腸の手術後の体の変化についてお伝えしたいと思います。術後は、自分で食事を摂取するようになると排泄のチューブをしていてもよく便が漏れました。チューブを外すとトイレ通い(30回/日)が始まりました。2週間の入院で(15回/日)になり退院。術後しばらくは何を食べても刺激になったと感じていますが、食べた途端漏れ、睡眠中にも無意識のうちに漏れ、情けなく感じる日々でした。それでも括約筋を鍛えるために外に出てとにかく歩いたり、お風呂上りにつまさき立ちをして、お尻を引き締める運動をしました。退院後2ヶ月で10回/日位になり、半年後には5回/日になりました。外出は外で飲食しなければ、トイレに行くことも漏れることもないとわかり、退院後わりとすぐにバイクに乗って出かけていました。仕事は、退院後に退職という形になりましたが、約10ヵ月後には仕事を探して就職しました。

それから、術後の傷は下着で隠れる場所に、横に9cm程度で、当時は赤くみみず腫れになっていましたが、現在では肌と同じ色になり目立たない状態になっています。



食物繊維と補助食品

大腸の手術後の食生活では、野菜を控える傾向がありますが、野菜には繊維が藁の様に硬いイメージがありますが、水に溶けて繊維と感じない物も有ります。野菜が大好きな私は鍋でぐぐぐに煮た白菜や芽や人参の柔らか煮。料理次第で食べる様に努力しています。又、牛肉・豚肉・鶏肉や魚も代謝して排泄する為にはビタミンやミネラルが必ず必要です。だから、上手に栄養補助食品を利用しています。薬で補っていた時期も有りますが、肝臓の負担を最小限にしたいのと、更に果物や野菜だけで補うつもりが、糖分や塩分の過剰摂取になりがちで、私の左腎臓は正常ですが、右腎臓が二割しか働かないので予防には補助食品でカバーしています。そのせいか下痢と言っても軟便で排泄もコントロール出来て、今年是一人で海外旅行に行きましたが何の問題も無く帰国出来ました。返って繊維が不足すると排便が困難になり、下腹部に余計な負担をかけます。今年のメタボ検診も該当せずと診断されました。