

胃を切った方のスムーズな職場復帰のために 職場の方へのお願い

この度_____さんは、胃を切る手術を受けられました。
胃を切った後には、勤務への影響が出ることがあります。
また、食事の摂り方に工夫が必要となることもあります。

_____さんの上司・同僚のみなさまには、
これまでも治療へのご理解をいただいていたと思いますが、
手術後スムーズに職場復帰ができるように、
このプリントをお読みいただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

①勤務への影響

職場復帰後3-6か月は、ラッシュ時の通勤、過度の残業や会食（接待や酒宴など）への参加、体力を使ったり重いものを持ったりする仕事が、難しいことがあります。

_____さんの身体の回復の状態に合わせて、出勤・退社の時間や仕事の内容の調整をご配慮いただくと助かります。少しずつ体を慣らすことが、より早い回復につながります。

②食事の摂り方の工夫

胃の大きさやはたらきが小さくなるため、ゆっくりよくかんで時間をかけて食べるなど食事の摂り方の工夫が必要です。急いで食べると、食後に吐き気やもたれなどの症状が起こることがあり、みなさまと同じペースで同じ量の食事を摂ることが難しくなります。身体を保つのに必要な栄養量を摂るためには、1回の食事量を少な目にし、代わりに1日3回の通常の食事のほか10時や3時といった勤務時間中に間食として補給する必要がしばしば生じます。

患者さんの身体は、多くの場合、時間の経過とともに徐々に新しい状態に慣れ、落ち着いていきます。ただし、回復のペースや生活への影響の出方にはかなりの個人差があります。

患者さんのスムーズな職場復帰のために、職場の方々のあたたかいご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

_____年 _____月 _____日

病院名 _____

医師名 _____

胃を切った方のスムーズな職場復帰のために 職場の方へのお願い

この度_____さんは胃を切る手術を受けました。胃を切った方には、しばしば「胃切除術後障害」とよばれるいろいろな症状や身体の不調が現れ、以前と同じ生活ができにくくなります。胃切除術後障害の程度は、受けた手術の内容や患者さんそれぞれの身体の適応力（手術で損なわれた消化器のはたらきを補う力）によって異なります。

_____さんの上司・同僚のみなさまには、これまでも治療へのご理解をいただいていたと思いますが、手術後スムーズに職場復帰ができるように、このプリントをお読みいただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

職場のみなさまのご理解とご協力は大きな力になります

胃を切ると、お腹や身体全体にいろいろな症状が出てきて、つらい、体力が衰えだるい・疲れやすい、食事が思うように食べられない（以前はふつうに食べていたものが食べられない、前のようなペースで食べられない、たくさん食べるとつらいので残す）、お酒を飲むと体調を崩す、などの変化が多くの方にみられます。

胃を切った方が職場にスムーズに復帰するためには、患者さん自身が自己学習し健康管理に努めていくことが第一ですが、職場の上司・同僚の方の理解とサポートも不可欠です。これが十分に得られないと、患者さんの身体や心の状態が悪くなり、職場復帰が難しくなることがあります。

患者さんの中には、身体の不調を周りの人にうまく言えずに一人でがまんしたり、無理してがんばり過ぎたりして悩んでいる（いわゆる「顔で笑ってお腹で泣いて」の状態）人も少なくありません。職場の方が体調を気にかけて配慮していただくと患者さんの身体と心の負担は軽くなります。

スムーズな職場復帰のために以下の点をご理解ください

〔業務内容〕

職場復帰時期の目安

退院後、2-4週間は自宅で療養する必要があります。職場に復帰できるのはこれ以降となります。また、手術の内容や回復力には個人差があるため、さらに長期の自宅療養が必要な場合もあります。

職場復帰後の業務内容の目安

■復帰後2-4週： 半日-定時勤務(8時間程度)としてください。

体力が必要な業務(重い荷物の運搬, 長時間の立ち仕事など)や, 身体の負担になる労働環境(高温多湿の場所など)での業務などは避けてください。

■復帰後4週-3か月： 定時勤務ができますが, 残業や休日勤務はさせないようにしてください。体力のいる業務や身体の負担になる労働環境は避けてください。ラッシュ時の通勤は, 術後しばらくの間は身体の負担になることがあります。

■復帰後3か月以降： 本人の身体の回復状況に合わせて、必要であれば段階的に仕事量を増やしていてもかまいません。ただし、まだ無理はできないので、過重労働にはならないようご配慮ください。

〔食事〕

胃を切った方には、次のような食事の摂り方をお勧めします

■内容 脂っこいもの(揚げ物、炒め物)、味の濃いもの、麺類は控える。

■食べ方 少量ずつ口に入れて、よくかんで(30回くらい)、ゆっくりと時間をかけて(20-30分くらい)食べる。

■量

1) 一度に摂る食事の量は控え目にする(半分-8割程度)。

同僚の方と一緒に、同じものを同じペースで残さずに食べようとすると、身体に不調が出ることがあります。とくに胃を切った後3か月くらいまでの時期は、お腹の回復期間であり、無理はできません。患者さんが自分のペース(食べる内容、速さ、分量)で、食事が摂れるように配慮してください。

2) 一度に摂れる食事の量が減ってしまうため、足りない場合は補食(1日3回の食事の間に摂る軽食)を摂って不足分を補う。

補食が必要な場合は、午前中の10時前後、午後の3時前後に、それぞれ15-20分程度、摂れるよう配慮してください。

〔宴席、接待〕

胃を切った後は、液体が胃に留まらずにすぐに腸へ流れて早く吸収されます。そのため、お酒は少しずつ時間をかけて、少な目に楽しむ分にはよいのですが、以前と同じペースで同じ量を飲むと、酔いが早く回り体調を崩す原因となります。お酒を飲むように促さずに、患者さんが自分の(体調を崩さずに楽しめる)ペースで飲めるよう配慮してください。またお酒を飲むペースが早くて心配なときには、注意をしてください。

とくに職場復帰してから半年くらいの間は、患者さん自身も自分の身体の変化にとまどい不安を感じています。少しでも早く前と同じように仕事をしようと、無理して体調を崩したり、ストレスを抱えたりすることも少なくありません。

患者さんのスムーズな職場復帰のために、職場の方々のあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

年 月 日

病院名 _____

医師名 _____