

ダンピング症候群をテーマにした交流会 アンケートまとめ

【アンケート.1】 どんな症状でお悩みですか。	【アンケート.2】 どんな対処をしていますか。	【アンケート.3】 自身の対処法で症状は改善しましたか。	【アンケート.4】 何か聞いてみたいことはありますか。
のどの詰まり感	なるべく食事の時間をかける、		
食べている途中、食べたあとの心臓の動悸が激しい。食後突如眠くなる。	息を止めてみる(バルサルバ法)、治るまで待つ。寝る。	思ったほどの効果はないので、おさまるまで待っている。	良い対処法があれば知りたい。
ダンピング症、低血糖による目眩とムカムカ	チョコレート、腹痛薬	ダンピングは改善されていない	
食事をするとダンピングが起こり、お腹が痛くなり、食事が減った上に下痢がひどく、体重が20kgほど減って耐力が無くなった。	食事前に痛み止めを呑み、食後はすぐにソファで横になった。よくかんでゆっくり食事が基本。痛くなったら、飴を舐めて安静にする。	下痢以外は改善した	体重を増やす方法があればアドバイスをいただきたい
食事後30分位で排便 下痢する事があります。	食事後胃腸薬、乳酸菌剤、下痢止剤を飲んでいきます。	食事の内容でバラツキがあります。	下痢することを少なめにして体重を増やすことの方法など
食後の眩暈、倦怠感、眠気、お腹の張り	術後間もなくは体力回復の為に、一生懸命食べていましたが、1年過ぎた頃からなぜか症状がひどくなったように思うので、ある程度体力、体重が回復してからは、苦しくなる前に食べるのを止めるよう食事を控えめにし、症状発生回避を優先するようにしています。	自炊で慣れたものを食べるぶんには不安はほとんどない位にコントロールできていると思いますが、それ以外(外食、テイクアウト等)の場合は予想がつかないので、不安があります。	手術前から下腹部の膨満感の症状がありました。今も変わらずあります。医師にはこれもダンピングの一種と言われましたが、そうでしょうか？ 術後の生活見直しのおかげで便秘はかなり改善されました。眩暈、逆流などよりこれが一番つらいです。同じような方いらっしゃいますか？ 腹筋のトレーニングなどやっていますが対処法等あればおうちがしたいです。
未経験なのでどういう症状が起こるのかを知りたい	未経験なのでどういう対処法をするのかを知りたい	未経験ゆえ改善・改悪ともにありません	手術前の状態にまで戻れるあるいは近づけるものなのかどうかを知りたい
ダンピングによる副痛と下痢による体重の低下	食事前に鎮痛剤投与、食後に横になる	フィ狂うについてはほぼ解消しましたが、ゲリは継続中	下痢の対処法方法が
未手術なので、どんな症状なのかを知りたい	同上	未手術なので、自分は未経験です	症状は良くなるのか、手術前の状態にまで戻れるものなのか
頻繁ではないが、時々症状が起こる。不定期に起こるので、平日仕事中大と困る。	不定期なので、これといった対処法もなく。		なってしまった時に、少しでも改善する対処法があれば、アドバイスいただきたい。
腹痛、鼓腸、下痢、	食事内容の選択、食べ方の工夫	ある程度改善し、慣れてきた。	
夕食から就寝まで、短い時間だと起こりやすい。	枕は高くして寝るようにしています。	改善しています。	何時も悩んでいますが、食事が通りにくいことです。
胃酸逆流、食後のダンピング、腹痛、便秘	お腹空いてないときは食べない、朝は汁ものにするなど	した	便秘がひどくなってきた気がするので、そのような状態の方であれば聞きたい
食後の腹痛、砂糖がたくさんはっている飲み物を飲むと下痢	食べるものを気をつける、運動をする	かなり	他に、胃温存・回結腸間置をやった人が私と同じようにかなり改善するのか、だとすると、なぜこの再建法がもっと普及しないのか、知りたい
めまい、倦怠感、膨満感、腹痛、下痢。ただ、ダンピング症候群だけではなく、他の理由で発生していることもあると考えている。	食後、安静にする。	いいえ	他の方々の体験談や医師の先生の意見を聞きたい。
食事があまり食べられない。	腸痙を継続している。	とくになし。	食事に関すること全般。
下痢が酷い	腰とお腹を温める	少し改善しました。	皆様の改善方法をお聞きしたいです。
主として早期症状です。ゆったりとした気分で食事をするとき必ず動悸+息苦しさ+入眠(15分~20分)が始まりますが、外出時や仕事など何かに夢中になっているときにはダンピング症状は発症しません。	テレビなど見ながら一人で食事して気を紛らわす。意識が無くなって15~20分後目覚めると、かなりすっきりする。	食道と胃の1/3を切除したと聞いていますが、15年も経ったので、随分慣れてきてあまり苦痛に感じなくなりました。	発症の内容は個人差が大きいと聞いたことがあります。殆ど発症しない人もいますのでしょうか。また、早期に発症しなくなったという人もいますのでしょうか。
下痢、食事時間	栄養補助食品の利用、消化剤の服用	改善した	
たまにですが、低血糖のような症状があり、倒れそうな感じ、動悸、冷や汗等です。今年に入って、頻繁に症状があったので、先日、症状を細かく話して、医師に私は低血糖なのか、ダンピング症候群なのか聞いても特に、どちらとも答えてもらえず。な状態です。「ダンピング症候群 食事改善方法」で検索して実行してみて、ダメだったら、薬を処方しよう。との事で、やっぱりこういった症状も、喉の食べ物の詰まりやすい症状同様に、自分でなんとか向き合って対処していくしかないんだな、と思い。それが、少しですが悩みです。	甘いジュース、とにかく甘いものを摂取して落ち着くまで、ひたすら耐える。	その時は改善しますが。症状がでると繰り返します。	
ダンピングのためと思いますが、食後頭に血が回らない感じで急に寝入ってしまうことや電車で乗車していて、立ち歩けなくなり降り口付近まで行って気を失って倒れたりちゃんと下車出来なくなることがある。	とりあえず、横になったり、座ったりできる場所で、しばらく休んでから、動くくらいです。	症状自体は、変わりません。	アンケート.5のアドバイスのほかに、何か良い対処法があれば教えていただきたいです。
めまいのようになり、力の入らない感覚、大量の汗をかく。 気分が悪くなる、悪くすると吐き気、嘔吐(これがダンピングなのか判断がつかませんが)腹痛	飴をなめる 安静にする(動けないので) 血糖値の急激な上昇を防ぐために、食事の前にナッツ等を食べる	はっきりした効果はわかりません	ダンピング症候群のメカニズムを改めて医師からきちんと聞いてみたい