

結(ゆい)日誌

胃がん術後地域連携パス Ver.2.3





幸せを呼びよせよう

結（ゆい）日記

あなたの健康・笑顔に「結」びつきますように・・・

そしてこの日記が、

あなたにとって役立つ情報となり、癒しの存在となることを願っています。



すずらん

花言葉：幸せが戻ってくる、訪れる

結（ゆい）日記 目次

緊急連絡先等
1 総論
2 化学療法
3 緩和ケア
4 日常の注意
5 相談窓口

あなたの心の支え



このスペースは、(写真、絵、ことばなど) ご自由にお使い下さい。

あなたを支える治療チーム



かかりつけ医：

緊急連絡先：



連携病院緊急連絡先：

電話番号：

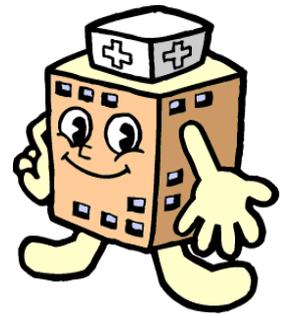
担当医：

パスについて



パスってなあに？

当院で治療を受けたあなたを、今後お近くの連携医（かかりつけ医）と当院との両方で連絡を取り合い、標準治療の継続とわかりやすい定期通院をおこなっていくために作られた一連の書式（パス）です。



パス=Pathはもともと「小道」という意味で、今後の治療方針を指し示した「道」です。これからのがんとの闘いの中で、道はずれて深い森の中をさまよわないための道しるべと考えてください。



パスの実際

医療者用のパスと患者さん用のパスがあります。どちらにも今後の治療や通院スケジュールの表が入っています。このスケジュールに従って各病院、医院へ通院していただきます。また、この患者さん用パスには「データ記入用紙」が入っています。病院医師も連携医も、そのデータをもとに診療を続けていきます。どちらに通院する場合でも、この患者さん用パスを忘れずに持参してください。



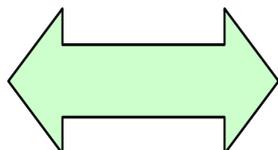
患者さん用
パス



医療者用
パス

パスの利点

当院への頻繁な通院が不要となり、通院の不便さや外来での長い待ち時間から開放されます。また、複数の主治医によるサポートを受けられる長所が生まれます。



病院と連携医の両方でサポートしてもらえるのね。パスがあれば安心ね。



費用負担

がん医療における「地域連携パス」を利用した診療は保険診療で認められています。このシステムでは、個別に策定される連携計画や診療情報提供書の作成と連携医からの情報提供に対して、費用をご負担いただくことがあります。

がんについて



がんってどんな病気？

体の中の細胞が何らかの異常を起こした結果生じる病気のことを言います。このがん細胞は、生体内の

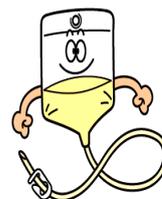


バランスを無視して増殖を続け、正常組織の働きを阻害したり、血流やリンパの流れに乗って肝、肺、脳、骨などの重要臓器に転移してその働きを低下させ、放置すれば生命を脅かすことになる病気です。



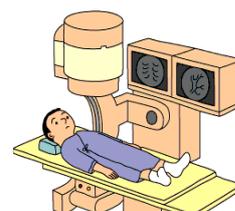
一口にがんと言っても・・・

同じ臓器にできたがんでも、きわめてゆっくり発育するものから進行の早いものまで、いろいろな種類があります。



発生した臓器によっても性質が異なり、手術治療が有効なもの、抗がん剤がよく効くもの、放射線

に感受性があるものなどさまざまです。あなたの病気に最も適した治療法を選択することが重要です。



いろいろあるのね。
先生とよく相談しないとね。



がんとうまく付き合っていくためには？

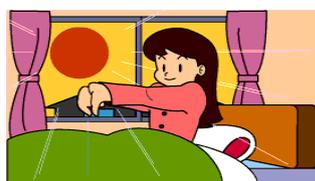
まずは、予防が大切です。次に重要なのは早期発見で、適切な治療でほぼ完治します。予防や早期発見が叶わなかった場合でも、それぞれのがんに適した治療を行い、継続した経過観察（通常は5年間）をおこなうことで十分に病気に太刀打ちできます。また、完治



を望めないような場合でも、適切な治療を継続することによりがんと共存しながら日常生活を過ごしていくことが可能です。

発想を変えましょう！

がんという診断は、あなたにとって悪い知らせではありません。ひどくショックを受けたのではないのでしょうか。でも、私たち命あるものには、いつか必ず死が訪れます。がんにかかったことも特別に不幸なことではありま



せん。大事なことはこの病気と闘い、あるいはうまく付き合って天寿をまっとうするように努力することです。あなたやご家族が病気と向き合い、苦痛のない生活が送れるように、

私たち医療機関がお手伝いさせていただきます。あなたも強い意志を持って病気と立ち向かってください。



胃がんのステージについて

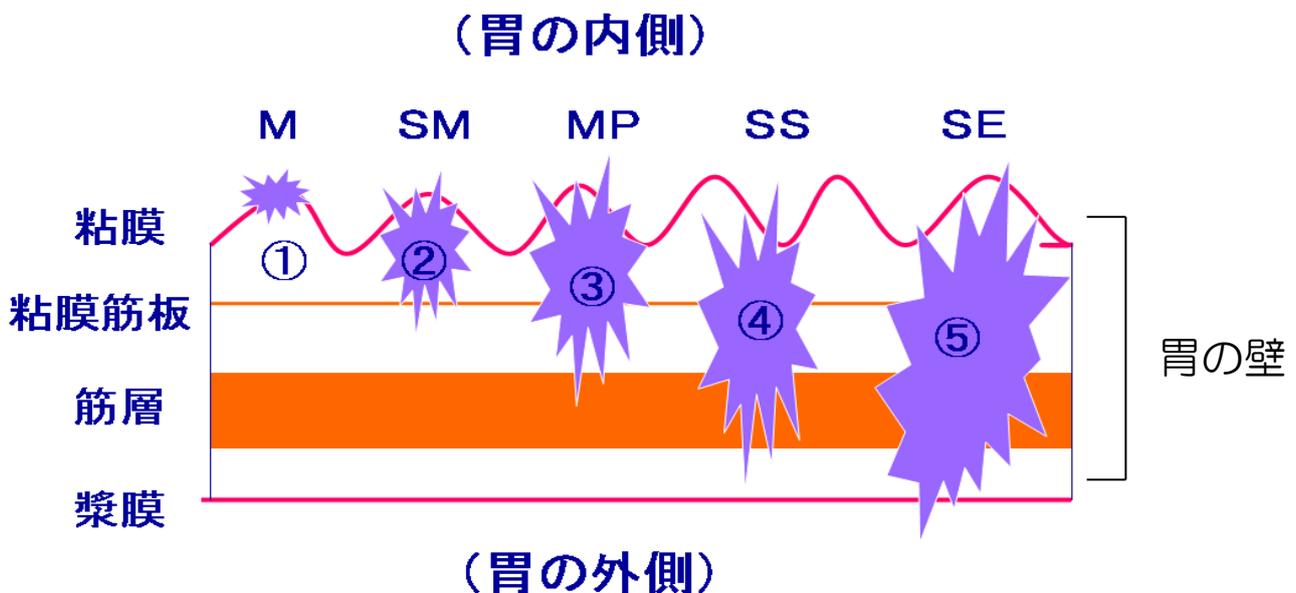


ステージとは？

がんの進行具合を表す言葉です。①がんの壁深達度、②リンパ節転移の状況、③遠隔転移の有無によりステージが決まります。

壁深達度とは？

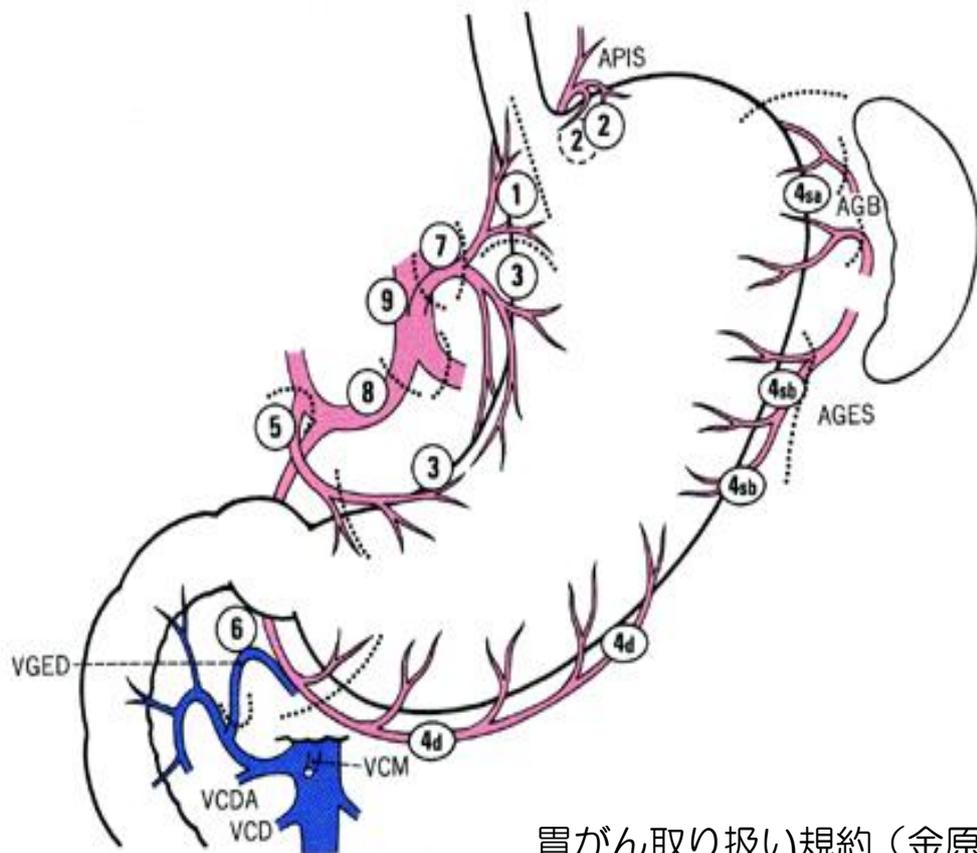
がんは粘膜から発生します。がんが、その成長とともに胃の壁のどこまで深くひろがっているかという分類です。



①②は早期がんです。⑤になると、腹膜播種の可能性があります。腹膜播種は腹腔内にがんがこぼれ落ちて広がる遠隔転移のひとつです。もちろん⑤でも、腹膜播種が現れず完治する人も大勢います。

リンパ節転移とは？

- * 胃の周囲にはたくさんのリンパ節があり、地図のように番号がつけられています。
- * リンパ節は病巣の近くから離れた部位まで、1～3群に分けられ、通常は2群までのリンパ節を切除するのが一般的です。
- * リンパ節にがんが転移しているかいないか、あるとすればどこに何個転移があるか、がステージを決める重要なポイントになります。転移個数によってN0～N3に分けられます。



胃がん取り扱い規約（金原出版）より引用

遠隔転移とは？

前述した腹膜播種や、肝臓、肺、骨などへの転移のことです。

ステージ分類

	N0	N1	N2	N3
	0	1~2	3~6	7~
M, SM	I A	I B	II A	II B
MP	I B	II A	II B	III A
SS	II A	II B	III A	III B
SE	II B	III A	III B	III C
SI	III B	III B	III C	III C
遠隔転移	IV			

- ・ 深達度のS I は、胃周囲の臓器までがんが浸潤した場合を示します。
- ・ N1 はリンパ節転移が 1~2 個、N3 はリンパ節転移が 7 個以上を表します。
- ・ 遠隔転移があれば、深達度やリンパ節転移に関係なくすべてステージIVとなります。
- ・ ステージIV以外は術後 5 年間、病気の再燃や再発がない時点で完治と判断します。

さあ、5年間がんばりましょう！

検査のお話



腫瘍マーカーってなに？

マーカーとは“目印”を意味することから、“腫瘍（がんを含む）の存在の可能性を示唆するもの”と考えることができます。ヒトの体に発生する腫瘍の中には特異な物質を作り出すものがあります。これは腫瘍が大きくなるにしたがって体液、主に血液中に出てくることから“目印”すなわち腫瘍マーカー測定値の上昇として認識できるようになる訳です。

腫瘍マーカーの種類は？



ヒトに発生する腫瘍に対して、これまでに多種類の腫瘍マーカーが報告されており、一言で説明することは不可能です。ここでは、胃がん、大腸がんに関わる主な腫瘍マーカーを示します。

CEA : carcinoembryonic antigen（癌胎児性抗原）の略称

胎児の腸管に存在することからこの名がついたもの。消化管系を中心に各臓器のがんで程度の差こそあれ陽性となる一般的な腫瘍マーカーで陽性率は30～70%と考えられています。ただし、肝硬変、慢性肝炎などの良性疾患や加齢、長期喫煙でも上昇することがあります。

正常範囲：5.0ng/ml 以下

CA19-9 : carbohydrate antigen (糖鎖抗原)

19-9 はもともと、膵癌の診断に有効として注目を集めた血中の腫瘍マーカーです。現在では消化器系を中心とする腫瘍マーカーとして常用されています。陽性率は膵がんで 90% 近く、胆道系がんで 40~80%、胃がん、大腸がんで約 30% と考えられています。ただし、胆石症などの良性疾患でも高値をとる場合があります。

正常範囲 : 37.0U/ml 以下

腫瘍マーカーの測定値をどのように解釈すべきか？

腫瘍マーカーの測定値を解釈するにあたっては注意が必要です。なぜなら、腫瘍マーカーの中には良性疾患でも上がってくる場合や、逆にがんが存在するにもかかわらず上がってこない場合があるなど、決定的なものではないからです。したがって、画像所見など他の検査結果を含め、総合的に判断する必要があります。

腫瘍マーカーで何がわかるの？

腫瘍マーカー測定値の異常は、がんの存在を疑うきっかけとなります。また、化学療法や放射線療法を受けている場合は、その治療効果判定の一つとして使われます。しかし、測定値の変動のみでがんの存在や経過観察中における病態の悪化、回復を決定づけるものではありませんから、数値に対して過敏に反応する必要はありません。なお、測定する頻度は原則として、月に 1 回であることをご承知ください。

術後補助化学療法について



化学療法とは？

抗がん剤治療のことです。以下の2種類があります。

1. 補助化学療法

手術後、再発の可能性がありうるステージの人に行うもので、不確実ながんの存在に対する治療、いわば予防的な抗がん剤治療です。

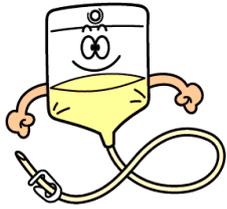
2. 進行、再発がんに対する化学療法

手術の適応がない場合、手術で取り切れなかった場合、術後に再発した場合など、明らかながんの存在に対する治療です。

胃がんの補助化学療法の歴史

今までさまざまな抗がん剤が術後補助化学療法に使われてきましたが、科学的根拠に基づいた効果が証明されたものは、今のところTS1内服（12ヶ月）とXELOX（6ヶ月：ゼロダ内服、オキサリプラチン点滴）とTS1/ドセタキセル（前半5か月：TS1内服、ドセタキセル点滴、後半7か月：TS1内服）の3つの方法があります。TS1というお薬やXELOXという方法は、手術単独の場合と比べ、再発リスクを下げる効果があることが証明されています。ステージⅢにおいてはTS1にドセタキセルを加えることで、副作用は増えますが再発リスクを下げる事が証明されています。これらは胃がん術後の補助化学療法として広く使用されています。XELOXとTS1/ドセタキセルは当院で半年間から1年間行った後に連携医へ移行となります。

化学療法の副作用について



おもな副作用には白血球減少、貧血、血小板減少、下痢、口内炎、色素沈着、発疹、間質性肺炎などがあります。治療を開始した直後に出現する副作用や、数ヶ月間治療を継続して出現する副作用もあり、副作用の出現は人さまざまです。また自覚症状の乏しい副作用もあります。そのため治療中は定期的に血液検査などをおこない、異常がないかどうかを注意深く調べます。

以下に出現の可能性のある副作用・日常生活の注意について記載します。副作用の初期症状を理解して、症状が出現した時に落ち着いて対処するために、また早期の段階で発見し迅速な対処ができるように、副作用に関して理解しておくことは大切です。



白血球減少

○ 症状

白血球の数が少なくなると体の抵抗力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

○ 発生する頻度

白血球減少として、治療を受けた方の40%（重い症状は10%）



日常生活の注意

感染症を防ぐためには、外出時は人混みをさける、外出から帰った時は手洗い・うがいをする、食事の前・トイレの後は手を洗う、歯をみがく時は口の中を傷つけないように優しくみがくなど、注意してください。定期的に血液検査で状態をチェックしますので指示された検査を必ず受けてください。

38度以上の発熱、のどの痛み、排尿時の痛みなど感染症の兆候があらわれた時は早めに病院へ連絡してください。



食欲不振・吐き気

○ 症状

食欲が落ちたり、吐き気が現れたりすることがあります。しかし、体力を落とさないためにも食事は少量でもきちんと摂るように努めましょう。

○ 発生する頻度・時期

治療を受けた方の30%（重い症状は5%）

投与直後から吐き気や食欲不振があらわれることがあります。およそ、1～2週間後には改善してくることが多いですが、症状が辛い場合には、吐き気止めの薬を使用します。



日常生活の注意

食欲のない時は脂っこいものや香りの強い物はさけ消化のよい物を食べるように工夫しましょう。また1回の食事は少なめにして、ゆっくりと食べましょう。吐き気がある時は、横になったり、深呼吸を試みましょう。また、からだをしめつける衣服はさけるようにしましょう。吐き気がつらい場合は我慢せずに医師に相談してください。



下痢・腹痛

○ 症状

排便の回数が増えたり、水様便(固形・泥状でない便)が出たりすることがあります。また、周期的な腹痛があったり、夜中に排便があることもあります。飲みはじめて数日以内に口内炎と同時に下痢が起こった場合は、服用をやめてすみやかに医師に相談してください。

○ 発生する頻度

下痢の頻度 治療を受けた方の30% (重い症状は10%)

日常生活の注意

普段の便通の状態を把握しておくことが大切です。下痢のときは、消化の良い、規則正しい食事を心がけてください。食物繊維の多い食べ物や脂っこい物、香辛料を多く使った料理などは避けてください。腹部、下半身の保温を心がけてください。

★下痢が続くと栄養分や水分が不足して体調を大きく崩す原因となります。特に脱水症状を防ぐためにも、水分を多めに取ってください。



口内炎

○ 症状

できもの、歯ぐきの腫脹(赤い腫れ)、ただれ、粘膜の切れ込みや盛り上がりによる痛み・出血などが出たりすることがあります。広い範囲に痛みのある場合や飲みはじめて数日以内に下痢と同時に起こった場合は、服用をやめてすみやかに医師に相談してください。

○ 発生する頻度

治療を受けた方の20%



色素沈着

○ 症状

皮膚や爪・指先などが黒くなったりします。

○ 発生する頻度

治療を受けた方の 20%

日常生活の注意

直射日光が当たるところにできやすいとの報告もありますので、日差しが差し込む場所をさけ、外出時には帽子や衣類で直射日光をさけるよう注意しましょう。



発疹

○ 症状

首すじや手、足、背中などの皮膚に発赤や発疹が出ます。

とくに、飲み始めて数日以内に全身にかゆみをともなって起こった場合や、手足に痛みをともなう腫れや発赤が起こった場合などはすみやかに担当の医師に相談してください。



○ 発生する頻度

治療を受けた方の 10%

日常生活の注意

チクチクするウールや化学繊維は皮膚を刺激します。症状がひどくならないように、刺激の少ない木綿の肌着を着用し、ウールのセーターなどが直接皮膚に接しないようにしましょう。



間質性肺炎

○ 症状

痰を伴わないせき、息切れ、発熱など

○ 発生する頻度

治療を受けた方の0.3%（300人に1人）

日常生活の注意

息切れ、せき、発熱あるいはかぜ様症状が現れることがあります。かぜをひいたと自分で判断しないで、すみやかに担当の医師に相談してください。せき、発熱、息切れ、呼吸困難等の症状が普段よりもより強く現れたらすみやかに担当の医師に相談してください。



流涙

○ 症状

薬の影響を受けて、涙がでることがあります。

○ 発生する頻度

治療を受けた方の10人に1~2人くらい。

日常生活の注意

日常生活で目の症状が気になるときは、なるべく早く担当の医師に相談してください。症状によっては、眼科検査と治療を行う必要があります。



治療中や治療後に気になる症状やいつもと違う症状がある場合、
疑問な点がありましたら遠慮なくスタッフに相談してください。



緩和ケアについて



緩和ケアってどんなことするの？

がんによって生じる心や体のさまざまなつらい症状を和らげるケアをいいます。

緩和ケアは、日常生活を送る上で、つらくないようにがんと付き合っていくための方法です。



緩和ケアっていつから受けるの？

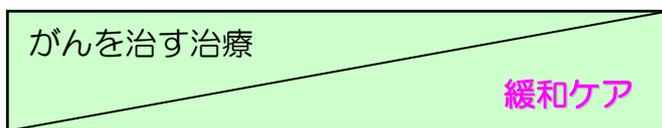
がんが進行した時期だけでなく、がんの診断や治療と並行して行われるものです。

がんと診断されたときには、ひどく落ち込んだり、落ち着かない、眠れないことがあるかもしれません。

抗がん剤や放射線治療では、食欲がなくなったり、吐き気などの副作用が起こることもあります。

痛みやつらい症状があるままでは、がんの治療自体がつらいものになってしまいます。

緩和ケアの考え方を導入することで、これらのつらい症状を和らげながら治療をおこなうことができます。



診断時

終末期

がんの治療と並行して、緩和ケアを受けるといいのね。なるほど!!





緩和ケアっていつまで受けられるの？

がんの治療がむずかしいということがあっても、何もできないということではありません。

痛みや吐き気、食欲不振、だるさ、気分の落ち込み、孤独感、自分らしさを保つことや、生活スタイルの確保など、緩和ケアはあなたの生活が保たれるように医学的な側面ばかりでなく、さまざまな職種で幅広く継続的に対応します。



緩和ケアってどこで受けられるの？

緩和ケア病棟・ホスピスという専門の施設で入院・外来ケアを受けることができますし、一般病院では、緩和ケアチームという専門のチームで受けることができます。

「がん診療連携拠点病院」の指定を受けている医療機関は、緩和ケアに対応できる機能を持っています。



緩和ケアを受けたいと思ったらどうするの？

主治医や看護師、ソーシャルワーカーなどにご相談ください。

当院には、緩和ケアチームがあります。

また、「がん診療連携拠点病院」の指定を受けている医療機関には、がんについていろいろな相談ができる「相談支援センター」があります。



日常の注意について



<術後の腹部症状について>

経口摂取量の不安定

術後半年くらいは、経口摂取が不安定になることが多いものです。入院中の食事指導を思い出し、ゆっくり時間をかけて食べましょう。おなかが張ったら、決して無理をせず、休憩をとるか、分割摂取に切り替えましょう。術後半年くらいで、自分の食べ方がわかってくるものです。

腸閉塞

文字通り、腸の通過が悪くなることの総称です。術後の腸閉塞は暴飲暴食などが原因となって発症するもので、生涯にわたって起こる可能性があります。排便や排ガス（オナラ）の停止、腹部膨満、腹痛、嘔吐などの症状が順次起こってくるのが特徴です。多くは絶飲食、チューブによる消化管内容の吸引で軽快しますが、場合によっては手術が必要なこともあります。いずれにしても入院治療が必要ですので、すぐに主治医に相談してください。

ダンピング

胃が小さくなったり胃の出口（幽門部）がなくなることで、胃から小腸へ食物が急激に流入することにより引き起こされる症状で、発汗、頻脈、めまいなどの症状が出ます（食後20-30分、早期ダンピング）。ゆっくりとした食事、食後の安静を心がけてください。このほか、食後のインスリン過剰分泌による低血

糖症状もあります（食後 2-3 時間、後期ダンピング）。すぐに主治医に相談してください。

逆流性食道炎

胃全摘や噴門側胃切除など胃の入り口付近の逆流防止機構がない場合、十二指腸液や胆汁が逆流して胸焼けなどの症状を呈します。過食を避け、就寝時に上体をやや斜めに起こして寝るなどの工夫が必要です。

悪性貧血

特に胃全摘後 4-5 年を経て発症します。ビタミン B 12 を吸収するために必要な胃の内因子と呼ばれる物質が欠落することが原因のため、ビタミン B 12 の注射による補充が定期的に必要です。

暴飲暴食はやめましょう！

食事はゆっくりと！

食後はゆったいと！



食事について



消化の良い食材は？

	消化の良いもの	消化の良くないもの
穀類	食パン、粥、軟飯	赤飯、寿司、ラーメン、玄米
魚類	右記以外の魚	めざし、干物、うなぎ、たらこ、たこ、いか、佃煮
貝類	カキ	カキ以外
肉類	脂肪の少ない部位	脂肪の多い部位、ベーコン
豆類	豆腐、高野豆腐	小豆、大豆
乳製品	チーズ、牛乳、ヨーグルト	
卵類	鶏卵	
油類	バター、植物性マーガリン、植物油	マーガリン
野菜類		ごぼう、たけのこ、れんこん にら、みょうが、セロリ、生野菜
果物類	バナナ、りんご、桃	干し柿、梨
飲み物	薄い茶、紅茶	コーヒー、炭酸飲料



消化の良いメニュー

- ・ 卵料理

卵豆腐、茶碗蒸し、だしまき卵、野菜の卵とじ、温泉卵、半熟卵

- ・ 魚料理

焼き魚、照り焼き、煮魚、ムニエル、ホイル焼き、カキのシチュー、シーチキンと茹で野菜のサラダ

- ・ 肉料理

ハンバーグ、うす切り肉のピカタ、冷しゃぶ大根おろし添え、茹で鶏ごまドレッシング、肉団子と野菜の煮物

- ・ 豆腐料理

冷奴、湯豆腐、そばろ味噌かけ

- ・ 野菜料理

青菜の煮浸し、芋の煮ころがし、焼き茄子、トマトのサラダ

- ・ ご飯料理

雑炊

あくまで一例です！



間食にすると良いもの

ヨーグルト、牛乳、チーズ、アイスクリーム、カステラ、トースト、エッグサンド、クッキー、ウエハース、バナナ、カロリーメイト、プリン など



鉄含有量の多い食材

数字は 100 g 中に含まれる鉄分のmg数です。

ひじき	55.0	丸干しうるめいわし	5.0
天然アユのはらわた	38.0	わかさぎ	5.0
養殖アユのはらわた	14.0	赤貝	5.0
豚レバー	13.0	うなぎ肝	4.6
しじみ	10.0	卵黄	4.6
ばか貝（あおやぎ）	10.0	さんま	4.0
鶏レバー	9.0	牛レバー	4.0
あさり	7.0	ほうれん草	3.7
赤みそ	6.8	カキ	3.6
はまぐり	5.1	煎りごま	9.9



相談窓口



その他の治療法（セカンドオピニオン）についてや医療費の相談、がん就労支援、自宅での療養、介護保険制度、遺伝相談についてはがん拠点病院の主治医や相談窓口（がん相談支援センター）にお問い合わせください。



お問い合わせは、がん相談支援センターへ

