

大腸がん手術を受けられた皆様へ

大腸がんの術後経過

・安心ブックレット

- ◆これからの生活アドバイス
- ◆これからの診察と検査予定
- ◆地域連携クリニカルパスを活用しましょう
- ◆受診記録-受診日の日記をつけましょう



©群馬県 ぐんまちゃん
00204-01

群馬県がん診療連携協議会

○ ○ ○ ○ 病院

私のプロフィール

氏名

生年月日 年 月 日

住所

電話番号 ()

携帯番号

メールアドレス

大腸がんの術後経過・安心ブックレット

目次

	ページ
I ブックレットについて	4
II 地域連携クリニカルパスについて	5
III 生活のアドバイス 術後 1 カ月まで	6
IV 生活のアドバイス 全般	9
V 大腸がん手術後の広がり	12
VI あなたのステージを知りましょう	13
VII ステージ別による検査・治療の方法	15
VIII 検診のすすめ	18
IX 受診にあたって	18



I ブックレットについて

このブックレットは、大腸がんを手術された患者さんと、ご家族の方に、手術後の生活を安心して送っていただくための知識と活用してほしい仕組みをまとめたものです。

手術後の生活で注意していただきたいことや、一人一人の状況に合わせて外来通院し、定期検査を受ける必要性について、『大腸癌治療ガイドライン(日本大腸癌学会編)』に即して紹介しています。ご自分の状態や検査結果などを記入して、是非、活用してみましよう。

地域連携クリニカルパスは、大腸がんが克服されたと考える術後 5 年目という節目に向けて、患者さんとご家族そして医療従事者と行政機関の全員が力を合わせていきます。

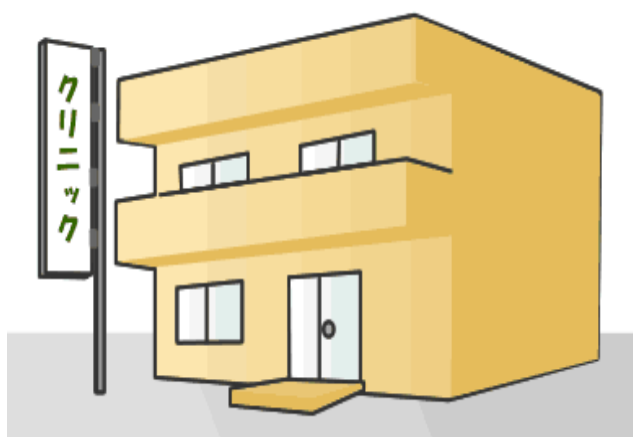
皆様が満足感ある治療をお受けになり、日々心安らかにお過ごししていただけるお手伝いになれば幸いです。

II 地域連携クリニカルパスについて

「地域連携」とは、患者さんを中心に、急性期病院と地域の医療機関(かかりつけ医)が情報交換と診療を行い、より良い医療と安全を提供する仕組みです。

専門的な検査や手術は、急性期病院が担当し、手術後の診療・血液検査などは、近隣の開業医が【かかりつけ医】となり、担当します。

急性期病院とかかりつけ医が地域連携クリニカルパス(地域連携計画書)を基に情報を共有しながら、協力して診療を行うシステムです。



Ⅲ 生活のアドバイス 術後 1 カ月まで

1. リハビリテーションについて

医療の進歩、クリニカルパス（治療における日程表）により、計画的に入院治療がなされるようになり、入院期間が2週間前後のことが多くなりました。しかし、退院しても完全に体が元通りになっているわけではありません。入院期間の約2倍の期間のリハビリテーションが必要になるでしょう。

①前半のリハビリテーション：朝夕の散歩を自分のペースでゆっくりとしましょう。

②後半のリハビリテーション：積極的に外に出て体力を養いましょう。お出かけの距離を少しずつ伸ばし、心身ともにリフレッシュしましょう。

③温泉もよいですが、無理は禁物です。最終的に「数カ月後に元の体力に戻ればよい」と、やさしく体を鍛えることが良いでしょう。



2. 食事について

術後、これを食べなければならない、これを飲まなければならないという食事の推奨や、逆に食事の制限もありません。従来どおりに健康に良いと思う食生活を送ってください。

3. 入浴について

手術後は清潔にすることが肝心です。毎日必ずシャワーや入浴をしましょう。創部もこわがらずに洗い流しましょう。



4. 創部の感染について

手術から 30 日以内には、手術の創部が膿むことがあります。手術後のサージカル サイト インフェクション (SSI) といい、傷口やお腹の中の感染も含みます。

① 表層の SSI

症状) 創部の表面が赤く腫れて、膿が出てきます。

対処方法) シャワーで洗浄しましょう。洗い流すことで自然に治っていきます。

② 深部・腔内 SSI:

症状) 創部の表面が赤く腫れて、膿が出てくることに加えて、高熱が出ます。

対処方法) ただちに主治医 (かかりつけ医) に受診し、診てもらいましょう。入院や新たな治療が必要になることもあります。

IV 生活のアドバイス 全般

1. 排便習慣の変化について

大腸がんの手術を受けると、大腸は短くなります。それなので、理論的には下痢になりやすい状態です。しかし、実際には便秘になることも下痢になることもあります。術後から数カ月の間は不安定になりがちです。

術後の排便習慣の変化は、入院による環境の変化や大腸の切除に伴う腹腔内の生理的環境変化のあらわれかもしれませんが、いまだ明らかなことは分かっていません。ただ、この時期に下剤や止痢剤をむやみに使うことはお勧めできません。体が治ろうとする自然の経過を見守ることも大切になります。

お困りの時は、主治医に相談してください。

直腸を切除した手術を受けられた方は、便を出そうとすると1度にすべてを出すことができず、便が残った感じがあるため1時間で数回トイレに通うことがしばしばあります。この場合は、手術後約1年で安定化するとい

われ、1日に6回以内の排便回数であればおおむね社会生活は可能で良好な排便回数であるとされています。



2. 腸閉塞について

以下の3つの症状は、典型的な腸閉塞の症状です。

①お腹が張って痛い ②吐く ③ガスも便も出ない。

- ・多くの腸閉塞は突然に起こります。
 - ・お腹が張って食欲がない状態が起こることもあります。
- 対処方法)調子の悪い時は無理に食べず、1食抜くぐらいの気持ちで腸を休めてあげましょう。早い段階で腸閉塞の芽をつみとっておきましょう。

残念ながら、術後の腸閉塞の予知や予防にあまり効果的なものはありません。漢方薬により改善効果があるとする報告もあり期待されています。

<腸閉塞の治療について>

- ①絶食し、点滴をします。
 - ②鼻から長い管を入れて腸管の中を減圧する保存的療法が行われます。
 - ③頑固な腸閉塞に対しては、癒着剝離術などの手術療法が選択されます。腹膜炎を合併し緊急手術を要することもあります。
- ★激しい腹痛のある時は、すぐに受診しましょう。

看護師からのメッセージ

体重測定は、栄養と運動のバランスの目安になりますので、定期的に測定しましょう。

インフルエンザなどの予防接種は基本的に今までと変わらず受けることができます。抗がん剤などの治療中や心配な時は主治医に相談してください。



V 大腸がん手術後の広がり

大腸がんを手術で取り除いた後も、再発が起こることがあります。大腸がんの手術を受けた患者さん全体の80%で癌を取りきることができるようになってきましたが、残念ながらそのうち20%で再発がありました。

また、大腸がんの再発について、再発の80%が手術後3年以内に生じ、5年以内に95%が見つかっています。

このため、手術後5年を節目と考え、5年生存率を手術などの治療効果の目安としています。早期がん(がん

の浸潤^{しんじゆん}が粘膜下層まででリンパ節転移のない場合)では再発することは少ないため5年生存率は高く、がんの進行度に伴い再発率は上昇し5年生存率は低下していきます(5年生存率:ステージ0約94.0%、ステージI約91.6%、II約84.8%、IIIa約77.7%、IIIb約60.0%、IV約18.8%:大腸癌研究会・全国登録 2000~2004年症例)。そのため、ステージ別に科学的に検討された検査法や治療法があり、それに従って、転移や再発の予防や早期発見をすることが推奨されます。

VI あなたのステージを知りましょう

深達度(がんが浸潤する壁の深さ)、リンパ節転移の有無、遠隔転移(もともとがんのあった場所から離れた場所に飛んでいくこと)の有無によりステージが決まります。

特に、手術で取り出した大腸(標本)を顕微鏡で調べた病理結果によるステージが大切なデータとなります。病理結果によるステージにより5年生存率や化学療法の追加など今後の治療と観察の方法が決まります。あなたのステージを主治医に必ず聞きましょう。

- ステージ 0 がんが粘膜の中にとどまっている。初期のがんでした。
- ステージ I がんが大腸の壁にとどまっている。比較的早いがんでした。
- ステージ II がんが大腸の壁(固有筋層)の外まで浸潤している。
- ステージ IIIA がんのリンパ節転移(3個以下)がありました。
- ステージ IIIB がんのリンパ節転移(4個以上)がありました。
- ステージ IV がんによる、遠隔転移がありました。

VII ステージ別にこれからの検査や治療が違います

1. ステージについて

あなたの状況から該当する方針を主治医に示してもらいましょう。

ステージ 0	→	<input type="checkbox"/>	観察終了です。検診を受けましょう。
ステージ I	→	<input type="checkbox"/>	早期がんのため、観察終了です。検診を受けましょう。
	→	<input type="checkbox"/>	進行がんのため、定期観察をすすめます。
ステージ II	→	<input type="checkbox"/>	進行がんのため、定期観察をすすめます。
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 若年者 <input type="checkbox"/> 低分化 <input type="checkbox"/> 他臓器浸潤 <input type="checkbox"/> 穿孔 <input type="checkbox"/> 腸閉塞 によるハイリスクのため、術後化学療法をすすめます。
ステージ III	→	<input type="checkbox"/>	術後化学療法と定期観察をすすめます。
ステージ IV	→	<input type="checkbox"/>	術後化学療法など定期観察をすすめます。

2. 定期観察について

大腸がんの再発や転移を早期に発見することが最大の目的です。診察や血液検査から比較的簡単に発

見できるものから、大腸内視鏡検査、超音波検査、X線検査、CT検査など、大きな病院で予約をしてから後日に行われる画像検査で発見するものがあります。これらの検査を組み合わせることで再発や転移の有無を調べます。

最近ではCT検査の進歩により、6カ月から1年ごとに胸部から骨盤までのCT検査をすることが推奨されます。血液検査では、腫瘍マーカー（CEA、CA19-9）を定期的（3～6カ月ごと）に測定します。大腸がんにとって腫瘍マーカーは完全なものではありませんが、異常時に上昇することで再発や転移の可能性を画像検査より早く教えてくれる可能性があります。

日本のガイドラインでは、欧米のガイドラインに比べて頻回の診察や検査を推奨しています。それは化学療法などの進歩により、切除不能であった転移巣が切除可能となってきたことによります。しかし、どの程度の間隔で検査することが安全で効果的であるかはいまだ不明で、この分野に関する今後の研究が望まれています。

3. 術後化学療法について

大腸がんには、5FU という抗がん剤が主に使われます。5FU は、がん細胞の細胞分裂を抑制することでがん細胞の増殖を抑えたり、死滅させたりする働きをします。使い方には、飲み薬および点滴による方法があります。生活のしやすさから日本では飲み薬が多く用いられています。また、複数の抗がん剤を使用する多剤併用療法もあり、携帯ポンプを使って持続的に抗がん剤を注入する方法もあります。

ステージⅢの患者では、術後に化学療法を追加することで、手術単独に比べて約 10 パーセントの 5 年生存率の向上が期待できるといわれます。しかし、ステージⅡではそれほどの効果は期待できないといわれます。そのため、一般的にステージⅢとハイリスクとされるステージⅡの一部の患者さんが、術後の化学療法を受ける適応と考えられています。

最近では結腸と直腸がんについて全国的な臨床試験が進められており、これらの研究結果が待たれています。

薬剤師からのアドバイス

地域連携中、抗がん剤は当院から院外処方せんで出されます。抗がん剤はどの薬局でも調剤可能です。抗がん剤に関してはメーカーからの冊子がありますので、それを参考にしてください。他のお薬はかかりつけ医から処方されます。地域連携中は複数の医療機関からお薬が処方される可能性があります。**抗がん剤と他の薬の飲み合わせや重複**をチェックするためにも1か所の薬局にしてはいかがでしょうか。そしてお薬をまとめて記載できるお薬手帳をぜひご利用ください。お薬手帳は調剤薬局からもらうことができます。町の調剤薬局地図が当院の外来棟1階「院外処方箋」相談コーナーにありますのでご利用ください。



VIII 検診のすすめ

大腸がん術後の定期検査を病院やかかりつけで行いますが、すべての病気を診ているわけではありません。成人病の予防や他の臓器のがん検診については市町村のすすめる検診や人間ドックなどをご利用ください。検診のことでわからないときは病院の担当医やかかりつけ医(主治医)にお尋ねください。

IX 受診にあたって

他の医療機関で、新しいお薬がはじまったり、新たな病気の診断を受けた場合は、必ず、受診時にお申し出ください。

チェックシート

年 月 日							
食欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便秘	あり	・	なし
下痢	あり	・	なし	疲労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便秘	あり	・	なし
下痢	あり	・	なし	疲労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便秘	あり	・	なし
下痢	あり	・	なし	疲労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							
年 月 日							
食 欲	あり	・	なし	吐き気	あり	・	なし
便回数	1日()回	便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし	疲 労	あり	・	なし
先生にききたいこと・体調で心配なこと							

検査結果等を貼り付けてください。

検査結果等を貼り付けてください。

検査結果等を貼り付けてください。

検査結果等を貼り付けてください。

.....

発行

群馬県がん診療連携協議会

改訂版制作

〇〇〇〇病院

連絡先

〇〇〇〇病院

〒〇〇〇-〇〇〇〇

群馬県〇〇市〇〇町〇〇-〇〇

TEL 〇〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

夜間・休日TEL 〇〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

.....

20〇〇年〇月発行

初版監修 伊勢崎市民病院外科 保田尚邦

本冊子の無断転載を禁じます。