

胃がん手術を受けられた皆様へ

胃がんの術後経過

・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

胃がんの術後経過・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 3 カ月まで	6
IV 生活のアドバイス 全般	9
V 胃がん手術後の広がり	13
VI あなたのステージを知りましょう	14
VII ステージ別による治療・検査の方法	16
VIII 検診のすすめ	20
IX 受診にあたって	20



I ブックレットについて

このブックレットは、胃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、『胃癌治療ガイドライン（日本胃癌学会編）』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、活用してみましょう。

地域連携クリニカルパスは、胃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、患者さんに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。

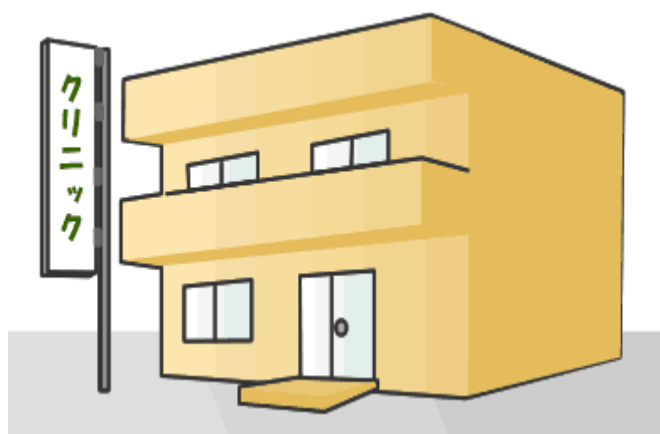
皆様が満足感ある治療をお受けになり、日々心安らかに過ごしていただけるお手伝いになれば幸いです。

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 3 カ月まで

1. 食事のリハビリテーションについて

多くの患者さんで、退院後も食事に自信が持てない時期が続きます。これは単純に数日で治るものではありません。胃を取った手術のため「実際に体に入る量」と「目でみて食べられると感じる量」、そして「食べたいと頭で考える量」の 3 つの量のバランスがとれなくなったことに原因があります。このバランスをとる能力は、赤ん坊の時から成長の過程で自然に身につけてきたものです。手術によりこれが一瞬に失われたのです。ゆっくりではありますが、徐々に食べられるようになります。

- ①暴飲暴食や偏食をさける。
- ②美味しいものを少しずつ、いろいろな種類のものを無理なく食べるようにする。
- ③退院後しばらくは、退院時の食事指導に従って食べるようにしますが、徐々に食べられる幅は広がっていきます。

2. 運動の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いい」と、やさしく体を鍛えることが良いでしょう。



3. 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) こわがらずに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・腔内の 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。

4. 入浴について

手術後は清潔にしましょう。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。

IV 生活のアドバイス 全般

1. 食生活の変化について

胃がんの手術後、胃が元の形に戻ることはありません。ですから、理論的には食べられる量が減るので太りたくても太ることはできません。

一般的に、術後数カ月は体重減少が続き、やがて安定してきます。しかし、極端に体重が低下するのは異常ですので、気になるときは主治医に相談してください。

2. ダンピング症候群について

食べ物は、もともと胃の中に一度たまり、ゆっくりと腸に移動していました。しかし、手術の結果、食べたものが一挙に腸内へ流れ込むようになりました。すると、さまざまなホルモンや水分の調節に変化が起こります。このため、いろいろな症状が出てくることをダンピング症候群と言います。（ダンピングとは墜落するという意味です。）

①早期ダンピング症候群:

症状)食後約 30 分。

冷や汗、脈が速くなる、倦怠感(だるさ)などが出る

予防方法)ゆっくりよく噛んで食べる。

②晩期ダンピング症候群:

症状)食後約 2 時間。

低血糖からめまい、頭痛、倦怠感などが出る。

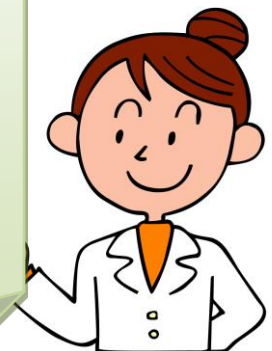
予防方法)食後 2 時間程で間食を取る。

★一度ダンピング症候群を経験された方は、常に甘い物を携帯するようにしましょう。

栄養士からのアドバイス

ゆっくりかんで食べるのが基本です。そして水分も大切です。食事の合間に十分取るように心がけましょう。食べてすぐに横にならないようにしましょう。節度を守れば、カレーライスやコーヒーも大丈夫ですよ。

しかし、たくさん食べて早く栄養を付けようと思っても胃は小さくなっていますので、無理なく食べられるものを数回に分けて食べましょう。



3. 貧血について

胃をすべて取った人では、術後 5 年以上経過した後
に貧血が生じてきます。胃を失う結果、ビタミン B12 の
吸収が上手くできなくなるからです。放置すると重症な
貧血を発症します。ビタミン B12 の定期的な注射で予
防や治療ができます。

胃を全部取った患者さんは主治医のアドバイスに従っ
てください。

4. 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 胃がん手術後の広がり

胃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。また、胃がんの再発は、ほとんどが 5 年以内に見つかっています。

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^{しんじゅん}が粘膜下層までの場合で、多くはステージ I A や I B)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 I A 約 92%、I B 約 84%、II 約 70%、III A 約 55%、III B 約 35%、IV 約 17%。ただし、この成績にあるステージは現在の規約と若干異なる部分があります)。

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

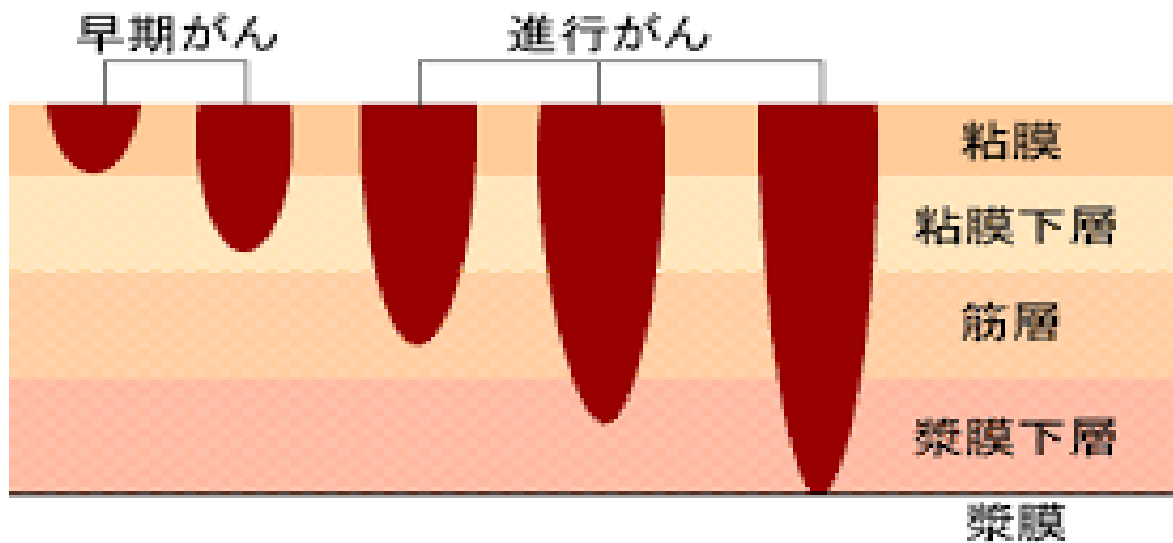
深達度（がんが浸潤する壁の深さで、粘膜が最も胃の内側で粘膜下層、筋層、しょう膜下層、しょう膜とだんだん深くなっています。）、リンパ節転移の有無、遠隔転移（離れた臓器などに飛んでいくこと）の有無によりステージが決まります。

特に、手術で取り出した胃（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。最終的に決定したステージにより 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。



早期胃がんと進行胃がん



	リンパ節転移が ない	リンパ節転移が 2個以内	リンパ節転移が 3-6 個以内	リンパ節転移が 7個以上
胃の粘膜、粘膜 下層に局限す る	I A	I B	II A	II B
胃の筋層にまで 達している	I B	II A	II B	III A
胃の筋層を超 えしょう膜下層 に達している	II A	II B	III A	III B
胃のしょう膜に 癌が露出してい る	II B	III A	III B	III C
他臓器に浸潤し ている	III B	III B	III C	III C
肺、肝、腹膜な どに転移してい る	IV	IV	IV	IV

胃癌取り扱い規約 第14版より

VII ステージ別による検査・治療の方法

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		治療方針
I A	→ □	定期観察をすすめます。
I B	→ □	定期観察をすすめます。
II A	→ □	術後化学療法と定期観察をすすめます。
II B	→ □	術後化学療法と定期観察をすすめます。
III A	→ □	術後化学療法と定期観察をすすめます。
III B	→ □	術後化学療法と定期観察をすすめます。
III C	→ □	術後化学療法と定期観察をすすめます。
IV	→ □	化学療法と定期観察をすすめます。

II A の一部の方は、術後化学療法が必要ない場合があります。

2. 定期観察について

胃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、胃内視鏡検査、超音波検査、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て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。胃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。

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。

1. 術後化学療法について

胃がんには、S-1 という抗がん剤が主に使われます。S-1 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。生活のしやすさと研究の結果から、日本では飲み薬が多く用いられています。S-1 のみの化学療法を行うのか、点滴を組み合わせた化学療法を行うのか、ステージに応じて主治医とよく相談してください。

ステージⅡやⅢの患者さん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3年生存率の向上が期待できるとされています。そのため、一般的にステージⅡとⅢ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。最近では胃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

胃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
胸やけ	あり	・	なし
便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし
腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし
便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし
腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし
便 秘	あり	・	なし
下 痢	あり	・	なし
腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
胸やけ	あり	・	なし	便 秘	あり ・ なし
下 痢	あり	・	なし	腹 痛	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
	夜間・休日TEL 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。