がんコンテンツ

がんがどんな病気なのか、病気を予防するためにどんな生活が望ましいかについて解説します。

健康診断の結果などをご用意ください。
指摘された異常をチェックしたり、理解を深めたりすることができます。

病気と診断され、これから治療を受けられる方が、納得して治療を受けられるようお手伝いをします。

★

現在治療を受けている患者さんやご家族の方を対象に、病気とつきあっていくためのポイントを整理します。

がんの治療が終了した方を対象に、再発を予防するための生活の工夫や早期発見に向けた検査などをご紹介します。

がんと診断された方を対象に、がんによるさまざまな症状や不安に対して、専門スタッフがあなたをサポートする「緩和ケア」について解説します。

NARA PREFECTURE 奈良県

『胃がん治療を受けている』方を対象にした解説です。

―後編―

胃がん

あなたの大腸がん治療ポータル

あなたの受けている治療について

あなたが受けている治療の解説と症状への対応のヒントをお示しします。

自分にあった治療を考える

セカンドオピニオンについて説明します。

がんと上手につき合う

NARA PREFECTURE 奈良県

同じ病気の患者会や地域のがんサロン、がんの保障制度をご紹介します。

このPDFでは『つらい症状』以降の項目について説明します。

『治療の詳細』は前編をご覧ください。

つらい症状

日常生活における対応のヒントをご紹介します。

胃がんの治療で起こり得る治療後の悩みや副作用、後遺症などによる、つらい症状について、日常生活におけるワンポイント、アドバイスをご紹介します。

手術による痛みなど

みぞおちの痛み（膵液瘻）

縫合不全

手術跡が痛む

潰瘍の痛み（内視鏡切除手術後）

食べられない食欲がない

息切れ・胸の痛み（肺塞栓）

強烈な腹痛・吐き気（腸閉塞）

手術による症状など

体重が減る

げっぷ・おなら

胸焼け・苦い水が上がる（逆流性食道炎）

ダンピング症候群

骨粗鬆症

治療による症状

口内炎

下痢

白血球減少（感染症）

発疹・色素沈着

間質性肺炎

脱毛

その他の症状

食欲不振吐き気

気分が沈む

貧血

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

すい臓から消化液がもれて感染・出血を起こす可能性があります。

手術後、胃の近くにあるすい臓から消化液が漏れてくることがあります。1～2週間の入院により治療が可能です。

原因は？

胃の手術を行う際、胃の近くのすい臓に隣接するリンパ節も切除するため、すい臓から分泌される消化液（膵液）が一時的に漏れ出てくることがあります。
これを膵液瘻（すいえきろう）と言います。膵液によって血管が溶けると出血し、そのほかの臓器が傷つくと痛みや炎症が起こります。
膵液瘻は、すい臓の周辺（胃の上部）を手術した場合に20～40%の確率で発生し[*1]、胃の下部の手術ではほとんど起こりません。
手術後2週間ごろから起こることが多く、自覚症状がないこともありますが、みぞおちから左脇腹にかけての痛み、発熱が見られます。

どうしたらいいの？

薬物治療と同時に膵液を抜く治療をします

まずは痛み止めや、炎症を抑えるための抗生物質などによる薬物治療が行われます。
痛みや発熱が続く場合、炎症や感染の程度を調べる検査が行われます。場合によって、おなかの中にドレーン（管）を入れ、漏れた膵液を体の外に出して重症化することを防ぐ処置をすることがあります。
通常、1～2週間の入院によって治癒することがほとんどです。軽度であれば、自然に膵液瘻が治ることもあります。

放置すると腹腔内膿瘍を起こすことがあります

おなかの中にもれた膵液が溜まったままになると、細菌などに感染し、膿（うみ）が溜まってしまいます。
この状態を 腹腔内膿瘍（ふくくうないのうよう） と言います。進行すると命に関わることもありますので、早期の治療が必要です。

資料

*1 国立がん研究センターがん情報サービス 胃がん 手術のリスクと合併症
http://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/treatment.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術で縫合した胃と十二指腸のつなぎ目から膿がもれることがあります。

胃の出口側を切除した後、胃と十二指腸を直接縫合した場合にそのつなぎ目にすき間ができることがあります。
ドレーンにより溜まった膿を取り除く処置を行います。

原因は？

胃の出口（幽門）側を切除する手術の際、2～3%の確率で縫合不全が発生します[*1]。
胃の入口（噴門）側の手術ではほとんど起こりません。
近年、縫合の際に器械を用いることがほとんどであるため、縫合不全は人為的なものではなく、縫合部に圧力がかかっていたり、血流がよくないことなどが原因だと考えられています。

どうしたらいいの？

もれがなくなるまで絶食します

もれている縫合部を食べ物が通らないようにするため、絶食が基本になります。
続いて痛み止めや、炎症を抑えるための抗生物質などによる薬物治療が行われます。
痛みや発熱が続く場合、炎症や感染の程度を調べる検査が行われます。
場合によっては、消化液がおなかの中へ流出するのを防ぐために、口から胃にチューブ（胃管）を入れて消化液を体外へ流し出し、縫合部の圧力を下げる治療を行います。

放置すると腹腔内膿瘍を起こすことがあります

おなかの中にもれた食べ物が溜まったままになると、細菌などに感染し、膿（うみ）が溜まってしまいます。この状態を腹腔内膿瘍（ふくくうないのうよう）と言います。進行すると命に関わることもあるため早期の治療が必要です

資料

*1 国立がん研究センターがん情報サービス 胃がん 手術のリスクと合併症
http://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/treatment.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術跡やおへその周りが痛むことがあります。

痛み止めをもらっていても、手術後1週間程度は手術跡の周りが痛んだり、おなかに力を入れるのが難しいと感じることがあります。

原因は？

開腹手術の場合、おへその周りを20～30cm程度切り開いて手術を行うため、その手術跡を中心に痛みが生じたり、おなかに力を入れることが難しくなることがあります。
腹腔鏡手術の場合には、手術跡が1～2cmであるため比較的術後の痛みが少ないと言われています。

どうしたらいいの？

通常は自然に治ります

入院中、手術後2～3日は背中から痛み止めの点滴を入れます。
ほとんどの場合には、痛み止めの服用で1～2週間以内には日常生活に支障をきたさない程度になります。

しっかり動きましょう

痛いから動かないでいると、傷の治りが悪くなると言われています。
無理をする必要はありませんが、できるだけベッドから起き上がってゆっくりでも歩くようにしましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

内視鏡切除後に切除が うまくいった場合でも 軽い痛みが出る場合があります。

切除後は消化のよいものを食べるように心がけ、処方されたお薬もしっかり服用しましょう。
痛みが強い場合には、早めに主治医に相談してください。

原因は？

内視鏡でがんを切り取ることによって胃粘膜の表面に潰瘍（創：きず）ができます。その創が原因で痛みが出る場合があります。
切除することにより表面に潰瘍（創）ができることはどうしても避けることができません。通常、1週間程度で治まってくることがほとんどです。

どうしたらいいの？

内視鏡切除術が成功した場合でも痛みが出ることがあります

術後は主治医の指示に従い処方された薬を忘れずに内服すること、消化のよい食事（おかゆ、うどん、汁物など）をとることなどを心がけましょう。
なお、痛みが強かったり、1週間以上続く場合には異常がある可能性も考えられるため、早めに治療を受けた病院に連絡もしくは受診し主治医に相談しましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

すぐにおなかがいっぱいになる感じがします。

胃を切除したために、「食事が少ししか入らない」「すぐにおなかがいっぱいになる感じがする」などといったことは、胃の手術後の患者さんのほとんどが自覚するようです。

原因は？

食事が少ししか入らない、すぐにおなかがいっぱいになるといった症状は、手術を受けられたほとんどの方が経験されます。
胃を切除した後は、実際に食べ物が入る量が手術前よりも少なくなっています。
無理に食べようとするともどしたり、下痢したりすることになり、栄養の補給になりません。
主治医や看護師・栄養士の指導のもと、自分の体調と生活に合った食べ方をみつけていく必要があります。

どうしたらいいの？

食事のとり方を新しい胃腸の状態に適応させていきましょう

まずは、お腹を順応させることが必要です。
手術前よりも胃が小さくなっている、胃が無くなっていることを自覚し、よくかんで食べるようにしましょう。
自分の生活のスタイルや体調に合わせて少しずつ食べる工夫をしましょう。

ひとりで悩まないで

栄養士からの指導を受けることは重要です。また、患者会で同じような症状の方がどんな食生活をしているか共有するのもいいでしょう。
焦らず、少量ずつ、よくかんで食べましょう。

さらに詳しく

胃を切った人友の会 アルファ・クラブ
http://alpha-club.jp/rehabilitation/index.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

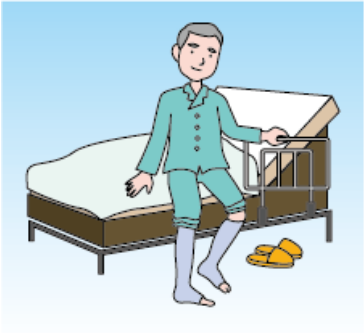
寝たきりの生活により血栓ができやすくなります。

足にできた血栓が肺に詰まると、呼吸ができなくなります。
手術後早期からできる限り体を動かして予防しましょう。

原因は？

手術中から手術後しばらくは、長い間ベッドに寝たきりの状態になります。
自分ではなかなか体勢を変えることができず同じ姿勢が長く続くと、足が圧迫されて足の静脈に流れる血液が水分不足を起こし、血の固まり（血栓）ができやすくなります。
この状態で急に立ったり歩いたりすると、血栓が足から心臓を通って肺の動脈に詰まってしまいます。これを肺塞栓と言います。飛行機で長時間同じ姿勢を続けると起こる「エコノミークラス症候群」と同じ原理です。
動脈硬化が強い人では、心臓・脳などの動脈に血栓ができると心筋梗塞・脳梗塞が起きます。これらが手術後に合併する頻度は1%以下ですが、いったん起こると命に関わる非常に危険な合併症です。

どうしたらいいの？



手術後もできる範囲で動きましょう

手術後に体を動かさないでいると血栓ができやすくなります。積極的に足を動かしたり、手術翌日からベッドサイドで足踏みをしたりしましょう。
ただし、手術後に動き出す時期などについては、自分で判断せず主治医や看護師に相談してください。

予防のためには弾性ストッキングをはきます

血栓を予防するため、手術の前に医療用の弾性ストッキングをはくことがあります。

以下の病気・習慣のある方は要注意

糖尿病・動脈硬化・高血圧・心臓病・高脂血症・肥満などの持病がある人は、血栓ができやすいと言われています。また、喫煙習慣のある人やピル・排卵促進剤を飲んでいる場合にも起こりやすくなります。
これらのリスクがある方は、血栓予防のためにできるだけ手術後早期に歩くようにしてください。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術後、腸内で食べ物がつまり、流れが滞ることがあります。

放置すると命に関わる場合があります。
すぐに医療機関を受診しましょう。

原因は？

おなかの手術をすると、多くの場合おなかの中で腸があちこちにくっつきます（癒着：ゆちゃく）。
手術自体や癒着によって腸が狭くなったり、腸が急カーブしている部分などに食べ物が詰まると、腸内の食べ物の流れが滞り、便もガスも出なくなります。
腸がねじれて、腸の流れが閉ざされてしまうこともあります。

どうしたらいいの？

すぐに主治医の診察を受けましょう

食事や水分をとらないで様子を見ていると痛みが治まる場合がありますが、吐き気が続いたり、痛みが強い場合にはすぐに主治医の診察を受けてください。
まずは絶飲食が基本ですが、イレウス管という細い管を鼻から腸まで通して内容物を吸引して腸管にかかっている圧力を緩和する、緊急手術をする、などの治療を行います。
場合によっては入院が必要となる場合もあります。

術後は消化しにくい食べ物に気をつけましょう

腸閉塞を予防するため、手術後は食べすぎを避けましょう。
また、こんにゃく、のり、わかめなど消化しにくく腸に張り付くものは細かく刻むなど調理法を工夫し、よく噛み砕いてから食べましょう。

放置すると腸が壊死して命に関わることがあります

腸の血管がしめ付けられる時間が長く続くと、腸管の細胞が壊死（えし：細胞が死んでしまうこと）し、腸に穴が開いてしまい大変危険です。

食事は？

消化のよい食事をしましょう

- 食物繊維の多い食品は控えましょう。
  - ➡消化しにくいため、負担がかかります。
    ごぼう、セロリ、さつまいも、たけのこ、豆類（いんげん、あずき、だいず、ナッツなど）、海藻類、きのこ、こんにゃく、貝類など
- 油の多い料理や食品は控えましょう。
  - ➡消化に時間がかかり、負担がかかります。
    揚げ物や脂身の多い肉やバター、生クリームがたくさん使われた菓子類には注意が必要です。

食物繊維を多く含む食品

- 調理方法を工夫しましょう。
  - ➡「ゆでる」「煮る」「蒸す」は食材が多く水分を含み、やわらかくなるためおすすめの調理方法です。
    「小さく切る」ことも消化をしやすくするためおすすめします。

おすすめの献立

煮魚

豆腐の
野菜あんかけ

温泉たまご

茶碗むし

雑炊

野菜スープ

- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
  - ➡よく噛むことで腸や胃にかかる負担を減らすことができます。
    消化の悪い食品以外にも、麺類も流し込まず、噛んで食べることを習慣にしましょう。
- 腹六分目くらいにしましょう。
- 刺激のあるもの（香辛料、炭酸、アルコールなど）冷たいものは控えましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

胃の切除後は、ほとんどの人の体重が減少します。

多くの場合、手術後数カ月間は体重が減ります。
しかし、その後は次第に回復してきますので、無理のない範囲で食事の量を増やしていきましょう。

原因は？

胃切除後の体重減少は、胃の出口（幽門）側の切除や全摘手術を受けた場合に特に起こりやすくなります。
手術後数カ月間は、体重が少しずつ減ることが珍しくありません。
「太れない」ことを気に病む方もいらっしゃいますが、体重減少は病気ではありません。多くの場合、手術から数カ月以上経つと徐々に体重が回復します。
手術前の体重の80～90%程度で落ち着けば、体力的にも大きな問題は生じません。

どうしたらいいの？

食事を上手に取りましょう

やせること、太れないことを気にする必要はありません。
無理のない範囲で食事の量を増やしていきましょう。一度にたくさん食べようとすると、消化しきれずに下痢を起こしてしまいます。
食事を楽しむ気持ちを持って、焦らず、少量ずつ、よく噛んで食べましょう。
どうしてもつらい場合には、主治医に相談すると、腸での消化を助ける消化酵素剤などを処方されることがあります。

高カロリー食品を取り入れましょう

腸で吸収されやすい市販の栄養補助食品や、ある程度消化された状態に調整されているエンシュア・リキッドなどの「高カロリー流動栄養剤」を主治医に処方してもらい、食事の合間にとるとよいでしょう（下表参照）。

［半消化態高カロリー栄養食・薬］

	製品名	会社名
市販製品	アイソカル・ジェリーPCF	アイソカル・ジェリーPCF
	エネプラス	エネプラス
	カロリーメイト	カロリーメイト
	グルセルナ	グルセルナ
	ジャネフ濃厚流動食	ジャネフ濃厚流動食
	テルミール	テルミール
	メディエフアミノプラス	メディエフアミノプラス
処方薬	エンシュアリキッド	明治乳業-アボットジャパン、大日本製薬
	クリニミール	クリニミール
	ラコール	ラコール

適度な運動も必要です

食事だけでなく適度な運動もおすすめします。
手術後は体力が低下しているため、急な運動は負担になってしまいます。
最初は散歩などから始めていきましょう。

食事は？

まずは食べやすいものから食べてみましょう

以下のようなものを口にしやすい方が多いようです
食べられるものは個人差がありますので、まずは口にしやすいものを少量ずつから摂取することをおすすめします。

- のどごしのよいもの
- 清涼感のあるもの
- においが少ないもの または 好みの香り（生姜、しそ、ゆずやレモンなど）がするもの
- 酸味のあるもの

食べやすい食事の例

冷や奴

酢の物

果物

そうめん

アイスクリーム

飲み物でも栄養補給しましょう

- 水やお茶では栄養補給にならず、とり過ぎるとお腹がいっぱいになってしまいます。牛乳や野菜や果物のジュース、スープなどで水分補給すれば、同時に栄養補給することができます。

献立には色々な食材を加えましょう

- 色々な食品がとれるようであれば、主食や間食で炭水化物は摂取します。
  他に肉、魚、卵、豆腐や野菜を献立に加えて、少ない品数でたんぱく質やビタミンも一緒にとりましょう。

栄養補助食品を利用しましょう

- ゼリーや飲み物で栄養補給ができる栄養補助食品があります。
  近くの薬局や通信販売などで購入できます。
  一度あなたの栄養状態の確認を含め、主治医や栄養士に相談してみましょう。

さらに詳しく

胃を切った人友の会 アルファ・クラブ 体重減少のケア
http://alpha-club.jp/rehabilitation/meal/03/02.html

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

食事の後にげっぷやおならが出やすくなります。

胃がんの手術後、患者さんが最も気にするのがおならだという調査結果があります。食事のとり方によって少し回数を減らすことができます。

原因は？

胃切除後、多くの方がげっぷやおならが出やすくなったと感じるようです[*1]。
げっぷは、食事といっしょに飲み込んだ空気が原因で起こります。
おならは、ごぼうなどのかたい根菜、豆類などの消化がよくない食品、芋類など食物繊維が多いものを食べたあとに出やすくなります。

どうしたらいいの？

食事を上手に取りましょう

おならが気になるときは、かたい根菜、豆類、芋類などを控えます。
また、大腸に悪玉菌（大腸菌やウェルシュ菌）が多いとおならのにおいが強いといわれるので、便秘をしないこと、腸内細菌の環境を整えることなども大切です。
腸内細菌の環境を整えるために、ヨーグルトや乳酸菌飲料などの善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）を含む食品を普段からとるようにしましょう。

リラックスして食べましょう

緊張したり急いで食べたりすると空気を飲み込みやすく、げっぷが出やすくなります。
食事のときはゆっくりと、リラックスして食べるようにします。

資料

*1 がんサポート情報センター 胃がん手術後の後遺症と対策

NARA PREFECTURE 奈良県

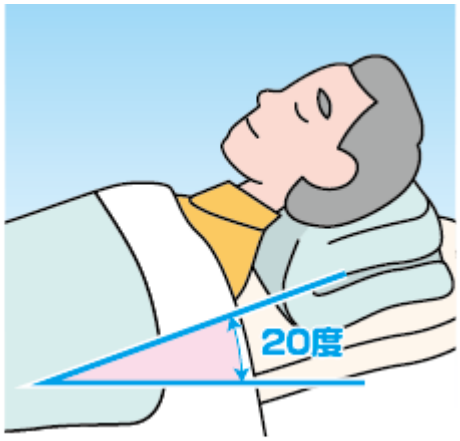
つらい症状

胃の内容物が食道に逆流してきます。

胃がんの手術によって、胃の入り口（噴門）の逆流防止機能が損なわれたために起こります。
頭を高くして寝ることで予防します。

原因は？

食後や就寝中に、苦い液や酸っぱい液が食道に上がってきて、胸焼けを起こしたり、のどや胸がちりちりと焼けるような痛みを感じたりします。
これは、胃がんの手術、特に胃全摘や噴門側胃切除（胃の入り口側の切除）を行った場合、噴門の逆流防止機能が損なわれるため、酸性の胃液や強いアルカリ性の腸液、胆汁などが食道に逆流してくることで起こります。



どうしたらいいの？

食べる時間と食べ方を工夫しましょう

夕食は就寝の2～4時間前までにとるように心がけ、食後すぐに横になることは避けましょう。
脂肪分の多い食事は避けた方がよいです。

逆流予防のために頭を高くして眠りましょう

就寝時には、上半身を20度ぐらい高くすると逆流の予防になります。

消化液が逆流予防してきたら

水を飲むと症状がやわらいだり、リンゴやヨーグルト、豆乳で落ち着くなど、人によって症状をやわらげる食べ物はさまざまです。
胸焼けの症状がひどい場合には、薬による治療が必要になる場合があるため、主治医に相談しましょう。
薬を使っていても長期間強い症状が続く場合には、再手術をして再建法を変更することもあります。

食事は？

脂質、アルコールは控えましょう

➡ 脂質、アルコールは下部食道括約部の作用を抑制し、胃酸が逆流することで胸焼けなどの原因になります。
揚げ物や脂身の多い肉やバター、生クリームを使った菓子類には注意が必要です。

炭酸飲料は控えましょう

➡ げっぷが起こりやすくなるため、胃酸の逆流を招きます。

消化のよい食事をしましょう

- 食物繊維の多い食品は控えましょう。
  - ➡ 消化しにくいため、負担がかかります。
    ごぼう、セロリ、さつまいも、たけのこなど豆類（いんげん、あずき、だいず、ナッツなど）海藻類、きのこ、こんにゃく、貝類など
- 刺激のあるものは控えましょう。
  - ➡ 香辛料や酢っぱいもの（酢を使った料理、柑橘類など）、濃いコーヒーなどは炎症部分を悪化させます。

食物繊維を多く含む食品

- 調理方法を工夫しましょう。
  - ➡「ゆでる」「煮る」「蒸す」は食材が多く水分を含み、やわらかくなるためおすすめの調理方法です。「小さく切る」ことも消化をしやすくするためおすすめします。

食後2～3時間は横にならないようにしましょう

➡ 食べたものが消化されるまでは横にならず、寝る直前に食事をすることは控えましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

食べ物が直接腸に流れ込み、不快な症状を引き起こします。

腸に食べ物が一気に流れ込み、血糖値やホルモン分泌に異常をきたします。食事のとり方によって少し回数を減らすことができます。

原因は？

ダンピングとは「どさっと落ちる」という意味の英語で、食物が胃にとどまらずに、急速に腸まで落ちてしまうことを表しています。
今まで胃の中で撹拌（かくはん）され、少しずつ腸に送り出されていた食物が、未消化のまま一度に腸に流れ込むために、血糖値の変動や各種ホルモン分泌などによって、不快な諸症状が起こります。
食後30分以内に起こること（早期ダンピング症候群）が多いですが、食後2～3時間で起こる場合（後期ダンピング症候群）もあります。ただし、区別がつかない場合もあります。

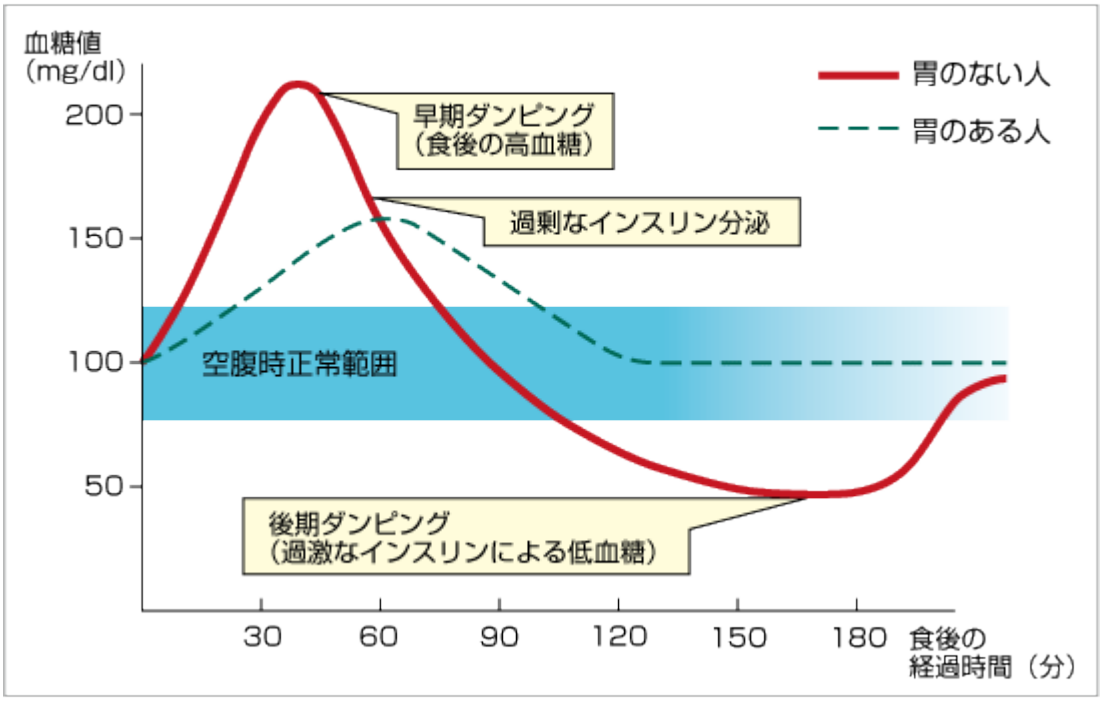
食後30 分以内：早期ダンピング症候群

【主な症状】
めまい、動悸、発汗、頭痛、ガスがたまるなど
【原因】
腸の消化液の分泌が増して、水分やホルモン量のバランスが崩れることから生じます。
ご飯やうどんなどの炭水化物が一度に小腸に入ると、急速に小腸から糖として吸収され、血糖値が上がります。
また、消化されていない食物が一度に腸に入ると、セロトニンや
消化管ホルモン などの分泌が増えて血液が毛細血管に移動します。すると全身を循環している血液が一時的に不足し、血圧低下、貧血、めまい、 動悸、脱力感、冷や汗などの全身症状が現れます。
同時に、腸液が増加したり、腸管内に毛細血管から水分が流れ込むことで、腸が水ぶくれ状態になり、腹部膨満感、腹痛、おなかが鳴るなどさまざまな腹部症状が起こります。
消化されていない食べ物は、腸で吸収されずに素通りし、下痢便となります。

食後2～3時間：後期ダンピング症候群

【主な症状】
冷や汗、めまい、脱力感、手指の震えなど。
【原因】
食後に上昇した血糖を下げるためのホルモン（インスリン）が過剰に出て、血糖値が下がりすぎることで起こります。ときに気を失ってしまうこともあります。

［食事後の血糖値の変化（ダンピング症候群）］



どうしたらいいの？

早期ダンピング症候群

【起こってしまったら】

- 安静にしていれば治まります
  数分から数十分の安静で改善します。症状がひどい場合には、抗セロトニン薬や粘膜麻酔薬を使って治療することもあります。

【予防するために】

- 口を胃の代わりにするつもりで1日の食事を5～6回に分けて、少量ずつゆっくり食べましょう。
  1度に腸に流れこまないように、次に飲み込むまでの時間を調節します。
  1口20～30回を目安によく噛み、唾液とよく混ぜ合わせて消化を促進し、少しずつ飲み込みます。
- 炭水化物と水分は控えめに
  ご飯、パン、うどんなどの炭水化物や甘いものは食後の血糖値が上がりやすいので、控えめにしましょう。食事中の水分も少なめにします。
  脂肪の多い料理やアイスクリームなどを多くとると胆汁や膵液とうまく混ざらず、下痢することがあるので、1回の量を加減しましょう。
- 消化酵素薬は食事と同時に
  消化酵素薬は、ご飯にふりかけたりして、食事と同時にとります。食物はすぐに腸に落ちるので、食後に飲んでも追いつけません。

後期ダンピング症候群

【起こってしまったら】

- 糖分をとると治まります
  ビスケットや糖分を含む飴、甘い飲み物などをとると症状が治まります。

【予防するために】

- 食後2時間を目安に糖分をとります
  糖分を含む飴や氷砂糖、ビスケット、甘い飲み物などを、食後2時間を目安に食べると症状を予防できます。
  外出時には飴などを持参するようにしましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

胃の手術によりカルシウム不足になり骨粗鬆症が起こりやすくなります。

胃がんの手術後、カルシウムが吸収されにくくなるので、骨の中のカルシウムが減少して骨が弱くなります。
それぞれ足りない栄養素を補給することで治療します。

原因は？

カルシウムは胃酸によって吸収が助けられるので、胃を切除することによりカルシウムが吸収されにくくなります。
また、術後の食事量が減少するためにカルシウムの摂取量が減ってしまうこと、術後しばらく動かないために骨からカルシウムが溶け出してしまうことなど、いろいろな要因が重なって血液中のカルシウム量が減少します。
血液中のカルシウム不足を補うために骨のカルシウムが溶け出し、術後5年以上たつと半数以上の患者さんの骨量が低下するといわれています。
このようにして骨の中のカルシウムが減少し、骨の内部が軽石のように粗く鬆（す）が入ったようになるのが骨粗鬆症です。放っておくと骨折しやすくなります。

どうしたらいいの？

普段からカルシウムを意識してとりましょう

カルシウムは小魚や乳製品で補給しましょう。
牛乳で下痢する人はヨーグルトを試してみるのもよいでしょう。

運動により骨を丈夫にしましょう

運動によって骨に刺激を与えることで、骨密度の維持・増加をはかることができます。
また、筋力を強化して骨を支える力を維持することも、骨折の予防につながります。

定期的な検査も重要です

定期的にレントゲンなどで骨の中のカルシウム濃度を測定し、必要があればカルシウムやビタミンDの投与を受けます。

食事は？

カルシウムを多く含む食品をとりましょう

- 骨を丈夫にするにはカルシウムが必要です。まずはカルシウムを多く含む食品を無理せずとれる量から食事に加えることから始めてみましょう。
- 牛乳でお腹の調子が悪くなる人は…。
  牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのは牛乳に含まれる「乳糖」が原因です。ヨーグルトやチーズは牛乳と比べて乳糖が少ないため、お腹の状態や食欲と相談し、無理のない量から摂取してみることをおすすめします。

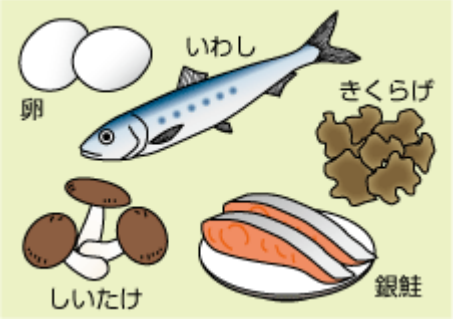
「カルシウム」の多い食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、大豆製品、小松菜などの青菜類

ビタミンD を多く含む食品をとりましょう

- カルシウムの吸収を助けるビタミンです。
- ビタミンDは日光（紫外線）を浴びると体内で合成することができます。
  15分程度でも合成されると言われていますので、太陽の下に出てみましょう。

「ビタミンD」の多い食品



たまご、あんこうの肝、魚（さけ、さんま、にしん、さば、うなぎなど）など

リンのとり過ぎには注意しましょう

- リンの過剰摂取はカルシウムの吸収を阻害します。インスタント食品、冷凍食品、スナック菓子などの加工品に多く含まれますので、食べ過ぎに注意しましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法によって口内炎が起こることがあります。

化学療法により口の中にできものができたり、痛みや出血が伴うことがあります。
口の中が乾燥したり、乾いたものを飲み込めない、口臭などの症状があるときには、口内炎になりやすい状態であるため注意してください。

原因は？

抗がん剤の副作用

胃がん治療に用いられる抗がん剤には、口内炎を起こしやすいものがあります。
抗がん剤投与2～4日ごろから症状が現れます。白血球が減り、口やのどに感染症が起こりやすくなって炎症が起こることが原因です。

心理的な要因

緊張や不安などで症状が現れることがあります。

どうしたらいいの？

注意点、予防について

- 口の中を清潔に保ち、感染症を防ぎましょう。
  （うがいや歯磨きをこまめにしましょう）
- 虫歯や歯肉炎がないか歯科医にチェックしてもらいましょう。

次のような症状の場合には、早めに受診しましょう

- 抗がん剤を服用し始めて数日以内に下痢とともに口内炎が起こる
- 広い範囲に口内炎が現れる。
- 痛みがある。

このような症状が見られた場合には、いったん薬の服用を中止し、主治医に相談しましょう。

食事は？

口内が荒れているため、刺激物を控え、症状の悪化に注意しましょう。

- 刺激物や塩分は控えましょう。
  - ➡口内の傷ついた粘膜の炎症をさらに悪化させてしまいます。

刺激物って？

アルコール、酸っぱいもの（酢、レモン、グレープフルーツジュースなど）、熱いもの、辛いもの（とうがらし、わさび、からし、こしょう、カレー粉）

レモン

熱い食べ物

辛いもの

- 消化のよい、軟らかい食品をとりましょう。
  - ➡口内に荒れや痛みがある場合は、食べ物を噛む回数が少なくなります。

おすすめの献立

雑炊

野菜の煮込み

ミンチやつみれを使用した料理

冷や奴

温泉たまご

- 水分をしっかりとりましょう。
  - ➡唾液量が減っている場合や、ぱさついた食事で口内の炎症が悪化することを予防できます。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術や化学療法によって下痢が起こることがあります。

手術や化学療法により腸粘膜がダメージを受けたり、免疫力が低下することにより下痢が起こることがあります。
下痢の量が多く長く続いたり、水分も十分に飲めない状態のときはすぐに主治医に相談しましょう。

原因は？

手術後の下痢

ダンピング症候群 を参照してください。

抗がん剤の副作用

胃がんの治療に用いられる抗がん剤の中には、下痢を引き起こしやすいものがあります。
特にイリノテカンは投与後24時間以内に起こる「早発性の下痢」が6割以上の方で見られます。
これは、抗がん剤の働きで胃腸の動きが速くなるためです。
また、投与後数日が経って抗がん剤により粘膜が傷つけられ、栄養や水分を吸収しにくくなる「遅発性の下痢」もいくつかの抗がん剤で起こります。

心理的な要因

緊張や不安などによっても症状が現れることがあります。

どうしたらいいの？

脱水症にならないように注意しましょう

- 口から水分摂取を心がけましょう。
- スポーツ飲料などで下痢によって失われた電解質（カリウム）を補いましょう。

次のような症状の場合には、はやめに受診しましょう

- 抗がん剤を服用し始めて数日以内に口内炎とともに下痢が起こる。
- 激しい下痢が起こる。
- 下痢が長く続く。
- 排便回数が増える（1日4回以上）。

このような症状が見られた場合には、いったん薬の服用を中止し、主治医に相談しましょう。
下痢が続くと脱水症状になり、点滴治療が必要な場合もあります。

食事は？

不足する水分と電解質（カリウム）を補給しましょう

- 腸が行う、便からの水分の再吸収が低下しているため、水分を補給しましょう。
  - 水分は少量ずつこまめにとるようにしましょう。
  - 冷たい飲み物は腸への刺激が強いため、室温から人肌程度の温度の飲み物をとりましょう。

おすすめの飲み物

水、お茶、スポーツ飲料

控えたい飲み物

かんきつ類のジュース、牛乳、炭酸飲料、カフェイン飲料、アルコールなど

- 不足しやすいカリウムを補給しましょう。
  - ゆでるとカリウムは減少します。お腹と相談して、よく噛んで食べましょう。

カリウムの多い食品

海藻、野菜、果物（バナナなど）

- 消化しやすいものを中心に油は控えましょう。
  - 油は胃腸に負担をかけるため、揚げ物や炒め物は控えましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法、放射線療法によって白血球減少が起こることがあります。

化学療法や放射線療法により白血球が作られる骨髄がダメージを受け、白血球が減少します。そのため、細菌などに対する抵抗力が低下し感染症にかかりやすくなります。
発熱、喉の痛み、咳（感染症）などがある場合には、すぐに主治医に相談しましょう。

原因は？

化学療法の副作用

胃がんの治療に使われる抗がん剤の中には、白血球を作る骨髄の中の細胞にダメージを与えるものがあります。
このため白血球が減少し、抵抗力が低下するため感染症にかかりやすくなります。

放射線の副作用

放射線が骨髄にあたると、白血球を作る細胞にダメージを与えるため、白血球が減少します。

どうしたらいいの？

感染症を引き起こす場合があります

感染症が疑われる場合には抗生物質による治療が必要なことがあります。
38度以上の発熱や寒気、せき・のどの痛み、排尿時の痛み・残尿感、血尿、頻尿などが見られた場合には、速やかに医療機関を受診してください。

日常生活での予防が大切です

入浴や歯磨き、外出後のうがい、手洗いをしたり、食事では生ものを避ける、よく加熱することなどを心がけてください。

食事は？

抵抗力が落ちているため、菌による感染を防ぐことが大切です

- 調理前、食事の前後には手洗い、うがいをしましょう。
- 調理したもの、開封したものはすぐに食べましょう。
  - スーパーやデパート、コンビニの惣菜や弁当の利用はやめましょう
  - ペットボトルや缶、瓶の飲み物は開封後24時間経過したら捨てましょう。
- 生肉や生魚（刺身や寿司など）、生卵、生野菜、生水はやめましょう。
  - しっかり加熱して食べましょう。
  - 果物は皮のついているものを剥いて食べましょう。
- 発酵食品は控えましょう。
  - ［発酵食品とは］納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、味噌（生で食べる場合で、みそ汁はOK）、漬け物などのことです。

適さない食べ物		工夫で食べられるものに
おにぎり	一度、手のひらで握ったものを加熱して、表面の菌の増殖を抑えます。	焼きおにぎり
サラダ（生野菜）	生ものはしっかり加熱しましょう。	ポトフ（煮物）
ヨーグルト	発酵食品は控えましょう。プリンは加熱してあります。	プリン

さらに詳しく

日本放射線腫瘍学会　http://www.jastro.or.jp/customer/

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法、放射線療法によって皮膚のトラブルが起こることがあります。

化学療法、放射線療法により皮膚の細胞がダメージを受け、シミ、肌荒れ、発疹が見られることがあります。
皮膚の清潔を保ったり、バランスのとれた食事、十分な睡眠時間の確保など心がけましょう。

原因は？

化学療法の副作用

抗がん剤により皮膚を作る細胞がダメージを受け、シミや肌荒れ、爪の黒ずみなどが起こります。また、肌に潤いを与える皮脂腺や汗腺の細胞もダメージを受けるため肌が乾燥しやすくなります。

放射線の副作用

放射線療法で放射線をあてた部分の皮膚が赤くなったり、黒ずんだりすることがあります。

どうしたらいいの？

日常生活で清潔と紫外線対策をしましょう

シャワー、入浴で清潔を心がけましょう。
バランスの取れた食事、十分な睡眠をとり、帽子や日傘などで紫外線対策を心がけましょう。

肌に負担をかけないようにしましょう

刺激の少ない木綿などの服を選び、ウールや化学線維は直接着ないようにしましょう。
肌荒れが気になるときは、保湿剤、ハンドクリームなどを使ってみるのもよいでしょう。
また、肌に傷を作らないよう気をつけましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

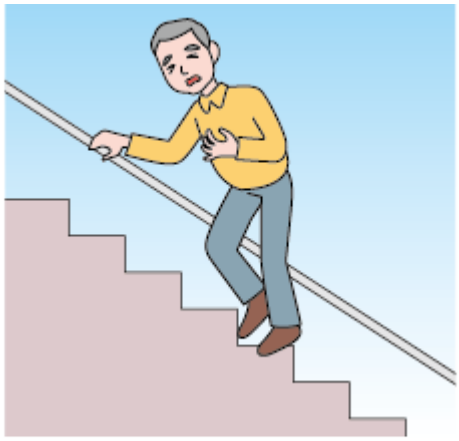
つらい症状

抗がん剤によって肺が硬くなる肺炎が起こることがあります。

抗がん剤の中には、肺に炎症を起こしやすいものがあります。間質性肺炎は命に関わる重大な副作用です。

原因は？

胃がんの治療に用いられる抗がん剤の中には、直接に肺の細胞を傷害したり、免疫・炎症反応を引き起こすことで、肺胞（空気を取り込むために肺にたくさんある小さな袋）に炎症 が起こり、酸素が取り込みにくくなる「間質性肺炎」を起こすものがあります。
間質性肺炎の起こる頻度は300人に1人程度ですが、進行すると肺が硬くなる肺線維症を引き起こし、命に関わる場合があります。



どうしたらいいの？

症状が見られたらすぐ主治医に相談しましょう

間質性肺炎の症状は、せき・発熱・呼吸困難など、かぜや通常の肺炎と変わりません。ただ放置すると命に関わる危険性があります。
なんらかの抗がん剤治療を受けていて、「階段を登ったり、少し無理をしたりすると息切れがする・息苦しくなる」「乾いたせきが出る」「熱がある」などの症状が急に現れたり、持続したりする場合には、迷わず医療機関に連絡してください。

投薬を中止して症状を抑える治療をします

まずは原因と考えられる抗がん剤の使用を中止します。また、呼吸不全に対して酸素投与を行ったり、人工呼吸器を導入する場合もあります。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法や脳への放射線照射によって脱毛が起こることがあります。

化学療法や放射線により毛髪の細胞がダメージを受け、脱毛が起こることがあります。
脱毛を防ぐ有効な方法はありませんが、治療終了後には毛髪が元のとおりに戻ります。

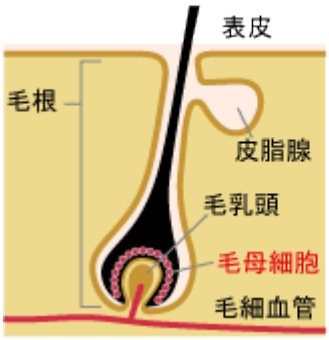
原因は？

抗がん剤の副作用

胃がん治療に用いられる抗がん剤の中には、脱毛を起こしやすいものがあります。
抗がん剤により細胞増殖が活発な毛母細胞が障害を受けることが原因です。

放射線の副作用

放射線を頭に照射した場合、その部位の皮膚が皮膚炎を起こし、毛根まで影響がおよぶと毛が抜けてしまいます。
全脳照射では脱毛が起こりますが、定位放射線療法の場合には照射する範囲が狭いためほとんど脱毛は目立ちません。



どうしたらいいの？

- 残念ながら抗がん剤や放射線による脱毛を防ぐ手段はありません。
  抗がん剤治療が終わってから約半年～1年、放射線治療が終わってから約2～3カ月で髪の毛が再び生えはじめ、2年後にはほぼ治療前の髪質に戻ってきます。
- 抗がん剤、放射線とも治療を始めてから2～3週間で脱毛が始まることが多いようです。
  脱毛が見られる前に髪を短くしたり、バンダナ・タオル帽子・ウィッグなどを準備するとよいでしょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

化学療法や放射線治療により吐き気が起こることがあります。

化学療法や放射線治療により食欲不振や吐き気が起こる場合があります。治療の回数や人により症状の程度はさまざまですが、水分を十分に飲めない状態のときには早めに主治医に相談しましょう。

原因は？

抗がん剤の副作用

一般的には抗がん剤開始後1～2時間から現れ、翌日に最も強くなり、多くの場合3日目頃から軽くなります。

放射線の副作用

胃や食道、腸に炎症が起こって症状が現れることがあります。
また、放射線治療中に「放射線宿酔（酔い）」が見られることがありますが、治療が終われば消失し大事に至ることはありません。

心理的な要因

緊張や不安などで症状が現れることがあります。

胃がん自体の進行による症状

がんによって胃の粘膜に傷がつき、そこが胃酸で刺激されると吐き気を催すことがあります。

どうしたらいいの？

- 食べられるときに、食べられるものを食べましょう。
- 吐き気止めのお薬について、主治医と相談してみましょう。
- 何日も続いて食事がほとんどとれない、水分もとれないときには病院を受診しましょう。
  - ➡ 点滴などの治療が必要な場合があります。

食事は？

食事はできなくても、水分補給は必要です

- まずは食べられるものを口にしてみましょう。
  - 好みのもの以外に、冷たいもの、のど越しや口あたりのよいもの、酸味のあるさっぱりしたものもおすすめです。

食べやすいといわれる献立

ゼリー

たまご豆腐

めん類

酢の物

梅肉やポン酢を使った料理

- 消化がよく、少量でも栄養価の高い献立を利用しましょう。
  - 消化がよいものは、煮込んだり、小さく刻んだり、砕いたりしましょう。
  - 具だくさんにしたり、不足しやすいたんぱく質（卵、豆腐、牛乳など）を加えましょう。

消化がよく、栄養価の高い献立（水分補給にもなります）

牛乳やヨーグルトの入ったジュース

具だくさんの汁物やスープ

野菜ジュース
（野菜の種類の多いもの）

アイスクリーム

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

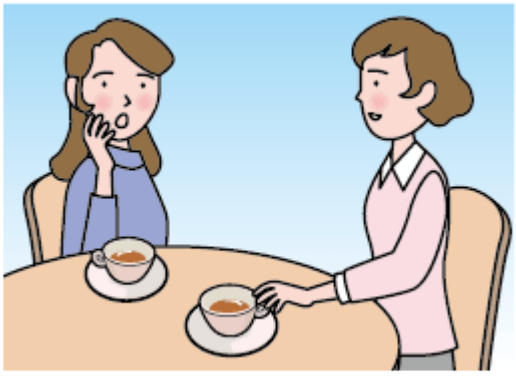
気分が沈むこともこころの自然な反応です。
必ず解決方法がありますから、一人で悩まずに相談しやすい人にお話してみましょう。きっとよい解決方法が見つかります。

原因は？

- 病気の状態や治療の副作用の症状に悩まされたり、日常生活や仕事のうえでの不安やストレスなども重なり、治療中は気分の落ち込みが特に多くなります。
- 「気分の落ち込み」や「物事への関心がなくなる」、「食欲低下」などの症状があるときには「うつ病」の可能性も高くなります。

どうしたらいいの？

- 一人で悩まずに、まずは相談しやすい人に自分のつらさ、悩みを打ち明けてみましょう。
- 状況によってはお薬で良くなることもありますから、主治医へ相談してみましょう。



NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

胃の手術や化学療法により貧血になることがあります。

胃がんの手術後、ビタミンB12や鉄分が吸収されにくくなり、貧血が起こります。また化学療法によってヘモグロビンが減少して貧血になることもあります。

原因は？

手術の場合

赤血球の合成には、ビタミンB12と鉄分が必須ですが、これらは体内で作ることができない物質で、食べ物から胃を通じて吸収されています。
胃の手術後は、ビタミンB12、鉄などの吸収力が低下するので、赤血球の合成に支障をきたし、貧血が起こりやすくなります。
鉄が不足する貧血（鉄欠乏性貧血）は手術後数ヶ月から、ビタミンB12が不足する貧血（巨赤芽球系性貧血）は手術後4～5年経ってから起こることがほとんどです。

化学療法の場合

抗がん剤によって酸素を運ぶヘモグロビンが減少し、貧血のような症状が出ることがあります。

どうしたらいいの？

食事を上手にとりましょう

貧血を予防するために、レバーやほうれんそうなど鉄を多く含まれている食品をとりましょう。
鉄瓶や鉄のフライパンを使うことでも摂取できます。

手術後に足りない栄養素は薬で補います

鉄欠乏性貧血の場合には、鉄剤によって鉄分を補充します。
ビタミンB12は、定期的な血液検査により不足していれば補充します。
胃全摘の場合、ビタミンB12はほとんど吸収できなくなるので、体内の蓄積がなくなる術後4、5年目以降、不足していれば注射で補う必要があります。

抗がん剤の使用はいったん中止しましょう

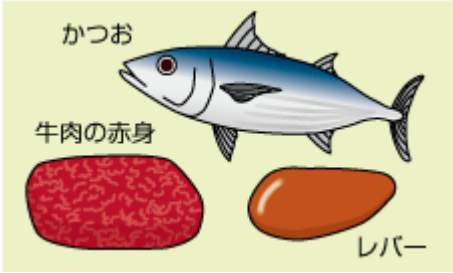
めまい、動悸・息切れ、手足が冷たい、顔が青白いなどの症状が現れた場合には、抗がん剤の使用をいったん中止して主治医に相談しましょう。

食事は？

鉄分を多く含む食品をとりましょう

- 体内への吸収効率がよい「ヘム鉄」は動物性食品に多く含まれます。
  - 特に肉や魚の赤身にはヘム鉄が多いため、肉の脂身や白身の魚よりおすすめです。他に内臓を一緒に食べる小魚もヘム鉄は豊富ですが、よく噛んで食べるようにしましょう。

「ヘム鉄」を多く含む食品



肉、魚、レバー（内臓）など

- 「非ヘム鉄」は植物性食品に多く含まれます。
  - 非ヘム鉄はヘム鉄に比べると体内での吸収率はよくありません。しかし、ビタミンCやたんぱく質を一緒に食べることで吸収率がアップします。

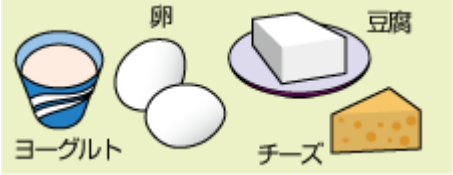
「非ヘム鉄」を多く含む食品

大豆食品、ほうれん草、小松菜、海藻類（ひじき、あおのり）など

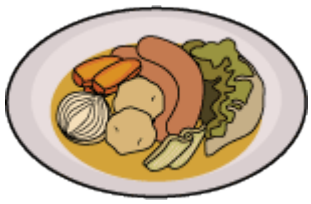
一緒に食べよう

ビタミンC

たんぱく質



おすすめの献立



牛もも肉と野菜のポトフ

いわしのつみれ汁

白魚の卵とじ

ひじきごはん

小松菜とあげの煮浸し

よく噛んでゆっくりと食事をしましょう

- よく噛むことで胃酸が十分に分泌され、胃酸には鉄分の吸収を促進する働きがあります。

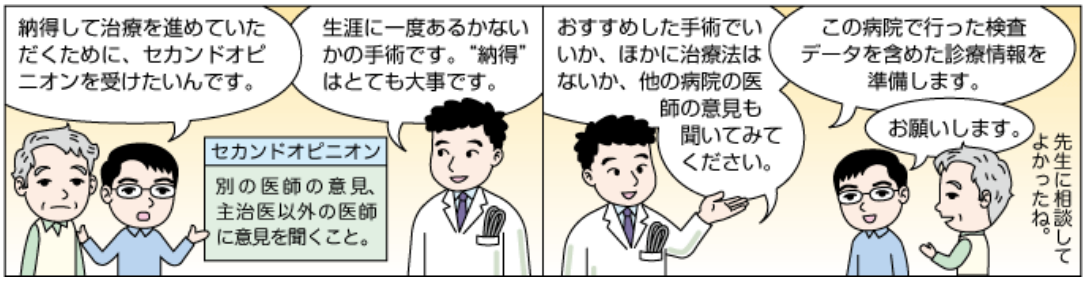
食事と一緒にとる飲み物に注意しましょう

- 緑茶、コーヒー、紅茶に多く含まれる「タンニン」は体内へ鉄分が吸収するのを妨げます。食事の前後に飲むことは避け、食間に楽しみとして飲みましょう。

NARA PREFECTURE 奈良県

胃がん

セカンドオピニオンを受ける



主治医以外の医師に意見を聞きたいと思ったら…。

主治医から受けた治療方針の説明やいくつかの治療のうちどの治療を受けるべきなのかなどについて、セカンドオピニオンを受けてみると、主治医以外の医師の意見を聞くことができます。治療方針への理解をより深めたり、より納得のいく治療の選択の助けになる場合があります。

注意

セカンドオピニオンの費用は、保険診療ではなく自費扱いとなります。
例）病院が設定している治療費が1 万円だった場合

- 保険適用 ➡ 3 割負担で3000 円の支払いとなります。
- 自費負担 ➡全額負担1万円の支払いとなります。

※費用の設定は病院によって異なります。
30 分1 ～ 2 万円の設定が多いようですが、数万円の設定がされている病院もあります。

NARA PREFECTURE 奈良県

仲間を見つける

患者会、がんサロン、相談支援センター、ピアサポートを利用してみましょう。

ひとりで抱え込まないで！

がんという病気は、ひとりで向き合うにはあまりにも重すぎることがあります。
主治医や看護師、家族からのサポートをお願いしましょう。

患者会を探してみましょう

患者会やインターネット上の交流サイトを通じて、同じ病気を持つ人たちと病気を共有することもできます。つらさだけでなく、病気になって初めて気づく生きる幸せ・よろこびも分かち合えるかもしれません。患者会、ネットコミュニティの主なものについては下の青文字をクリックしてご参照ください。

http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/

患者サロンやピアサポートなどを利用してみましょう

● 奈良県内のがんサロン

がん患者さんやそのご家族が、同じ立場の人たちと交流するための「患者サロン」を設けているところがあります。
奈良県の患者サロン情報については下のがんサロン一覧をご覧ください。

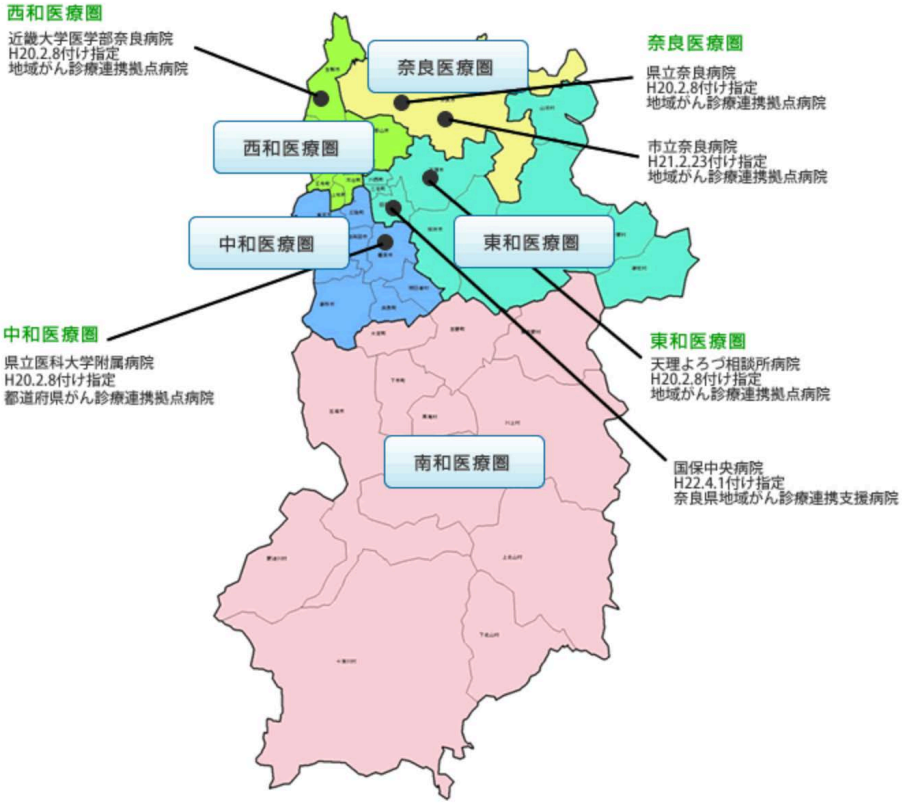
名称	設置施設	開催日時	お問い合わせ
ほっとサロン 飛鳥	国保中央病院	毎月第2 水曜日 13:00～15:00	国保中央病院 地域支援センター 0744-32-8800（代）
がんサロン「くつろぎ」	県立奈良病院	毎月第3 火曜日 14:00～16:00	県立奈良病院 相談支援センター 0742-46-6001（代）
患者サロンなごみ	県立医科大学附属病院	毎月第1・第3 金曜日 13:30～15:30	県立医科大学附属病院 医療サービス課 総合相談窓口 0744-22-3051（代）
サロンいこい	天理よろづ相談所病院	毎月第4 水曜日 14:00～16:00	天理よろづ相談所病院 がん相談支援センター 0743-63-5611（代）
がんサロン 「春日野～かすがの～」	市立奈良病院	毎月第3 木曜日 14:00～16:00	市立奈良病院 がん相談支援室 0742-24-1258
患者サロン生駒	近畿大学医学部奈良病院	毎月第3 水曜日 14:00～16:00	近畿大学医学部奈良病院 がん相談支援センター 0743-77-0880（代）
患者サロンよしの	吉野保健所	年間3 回 （日程はお問い合わせ下さい） 13:30～15:30	吉野保健所 健康増進課 0742-52-0551（代）

※患者サロンの開催日は変更になる場合があります。
※詳細は各医療機関へお問い合わせください。

NARA PREFECTURE 奈良県

●奈良県内のがん拠点病院

がん拠点病院には、がんについての悩みや相談を受け付ける「相談支援センター」があります。



■相談支援センター

すべてのがん診療連携拠点病院には、相談支援センターが設置されています。

ここでは患者さんやご家族からのがんに関するさまざまなご相談を、無料でお受けしています。

また、がん診療連携拠点病院で診療を受けていない方でもご利用いただけます。

病院によっては、利用対象者の範囲が定められていたり、予約が必要であったりしますので、事前にご確認ください。

NARA PREFECTURE 奈良県

●奈良県のピアサポート

がん経験者が自分の経験を生かして相談・支援するピアサポートを実施している施設もあります。

●奈良県のがんイベント

奈良県では、さまざまながんイベントを実施しています。

がんの保障制度

がん治療などの費用を保障する制度 ～高額療養費制度～

がんの検査や治療費、介護サービス利用にかかる費用を保障する制度をご紹介します。

高額療養費制度 | 介護保険制度

医療費が高額になる場合の自己負担額が軽減されます

医療費とは、検査や治療などの費用です。日本では健康保険により通常、医療費の3割を患者さんが支払い、残りの7割は医療保険が負担します。
重い病気や大きなけがなどで病院に長期に入院するとなると医療費の自己負担も高額になります。そこで自己負担分を軽減できるように、自己負担3割の金額にある一定の限度額（自己負担限度額）を決め、その額を超える場合には超えた分が3カ月後に払い戻しになる制度があります。
この制度を「高額療養費制度」と言い、負担軽減の程度は、暦月1カ月の医療費の合計金額、年齢、収入（所得）によって決まります。

すでに治療によって医療費の支払いが済んでいる場合でも、払い戻しの申請・請求をすることで差額（医療費－自己負担限度額＝高額療養費）が払い戻されます。
詳しくはご自身の加入している医療保険の高額療養費制度の窓口や治療を受けている医療機関の窓口にご相談ください。

NARA PREFECTURE 奈良県

医療保険の高額療養費制度の窓口

<table>
<tr><th>制度</th><th colspan="2">被保険者</th><th colspan="2">保険者</th><th>問い合わせ・
申請先</th></tr>
<tr><td rowspan="2">健康保険</td><td colspan="2" rowspan="2">健康保険の適用事業所で
働く民間企業の勤労者</td><td>組合管掌健康保険
（組合健保）
の場合</td><td>健康保険
組合</td><td>各健保組合
担当窓口</td></tr>
<tr><td>全国健康保険協会
管掌健康保険
（協会けんぽ）
の場合</td><td>全国健康
保険協会</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td>船員保険</td><td colspan="2">船舶の船員</td><td colspan="2">全国健康保険協会</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td>共済組合</td><td colspan="2">国家・地方公務員、一部の独立
行政法人職員、日本郵政グループ職員、私立学校教職員</td><td colspan="2">共済組合</td><td>協会の各
都道府県支部</td></tr>
<tr><td rowspan="2">国民健康
保険</td><td>医療
保険
対象者</td><td>健康保険・船員保険・
共済組合等に加入している勤労者以外の
一般住民</td><td colspan="2">市町村と東京都23 区の各区</td><td>市（区）町村
役所の
担当窓口</td></tr>
<tr><td>退職者
医療
対象者</td><td>被用者年金（厚生年
金等）に一定期間
加入し、老齢年金給
付を受けている75
歳未満等の人</td><td colspan="2">市町村と東京都23 区の各区</td><td>市（区）町村
役所の
担当窓口</td></tr>
<tr><td>後期高齢者
医療制度</td><td colspan="2">75 歳以上の者と65 歳以上の
障害者</td><td colspan="2">後期高齢者医療広域連合</td><td>都道府県
高齢者医療
広域連合窓口</td></tr>
</table>

NARA PREFECTURE 奈良県

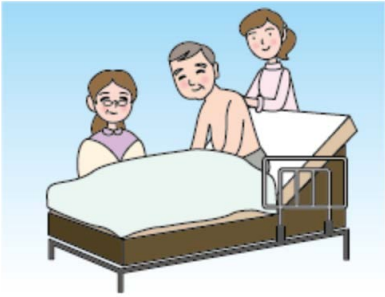
がんの保障制度

がん治療などの費用を保障する制度 ～高額療養費制度～

がんの検査や治療費、介護サービス利用にかかる費用を保障する制度をご紹介します。

高額療養費制度　介護保険制度

40歳以上であれば認定の申請ができます



ターミナルケアにおいて、自宅や介護施設で過ごす上で体を思うように動かすことができず、自分や家族の支えのみでは日常生活を送ることができない方が介護サービスを利用した場合に、その費用が介護保険により軽減されることがあります。
介護保険は40歳以上の人が法律に基づき必ず加入しています。

65歳以上の方が介護サービスを受けると…

介護サービス費用の9割が給付費として介護保険から支払われます。
つまり自己負担は1割です。

40歳以上64歳以下の方が介護サービスを受けると…

介護が必要となった原因の病気（特定疾病：がんのターミナル・ケアも含まれます）によって受けた介護サービス費用に対する9割が給付費として介護保険から支払われます。
この場合、介護が必要な程度により上限が決められます。

介護保険の給付を受けるには…

まず介護認定を受ける必要があります。
介護保険に加入しているだけでは、給付を受けられません。
詳しい内容については、市区町村の介護保険担当窓口で申請受け付けをしていますのでご相談ください。
また、あらかじめ詳しい情報をお知りになりたい方は、下記ホームページを参考にしてみてください。下の青い文字をクリックしてご覧ください。

さらに詳しく

介護保険制度とは？（奈良市）
http://www.city.nara.lg.jp/www/contents/1147428010775/index.html
奈良県地域包括支援センター一覧（奈良県）
http://www.pref.nara.jp/secure/20814/houkatu.pdf
奈良県介護サービス情報公開サービス（奈良県）
http://www.kohyo-nara.jp/29/

NARA PREFECTURE 奈良県

病気と向き合うサイトなら

がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる	

医療機関をさがす

https://www.qq.pref.nara.jp/qq29/qqport/kenmintop/

NARA PREFECTURE 奈良県

注意事項

このPDFでは、皆様が医療機関を受診する前に知りたいこと、気になること、知っておきたいことをお示ししています。しかし、皆様の身体の状況、遺伝的素因、生活環境、疾患の特殊性など、さまざまな要因によってお示ししている状況と異なる場合もございます。最終的には、医療機関を受診し、医師あるいは医療スタッフと相談の上、総合的なご判断をいただく事をお勧めいたします。

利用規約

掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。
掲載されている情報によって被った損害、損失に対して一切の責任を負いません。

NARA PREFECTURE 奈良県

このPDFのお問い合わせ: 奈良県地域医療連携課 TEL : 0742-27-8645