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

『大腸がん治療を受けている』方を対象にした解説です。

―後編―

大腸がん

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。

大腸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。

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

腹痛や血液の混ざった便が出ることがあります。

手術の後、強い腹痛や血液の混ざった便が出ることがあります。

原因は？

- 大腸の壁は薄いため、切除するときに穴が開いてしまうこと（穿孔（せんこう））があります。発生頻度は、0.2%程度と報告されています[*1]。
- 切りとった部分から出血することがあります。発生頻度は0.36%と報告されています[*1]。

どうしたらいいの？

穿孔に対しては、大腸内視鏡で確認して、クリップで穴を縫い縮めることで対応できることもありますが、まれに開腹手術が必要になることもあります。
出血の場合は、まず食事や飲み物などをやめて、腸を安静に保ちます。
出血しているところは、内視鏡で確認し、電流で出血部を電気的に焼いたり、クリップで挟んで止血します。
出血が止まれば、少しずつ食事をはじめて、様子をみながら普通の生活に戻るようにします。[*1]

資料

＊1 大腸がん研究会編 大腸がん治療ガイドラインの解説 2009 年版

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

傷あと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、手術跡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

手術後の大腸のつなぎ目から便がもれることがあります。

大腸がんを切りとったあと、健康な大腸をつなぎなお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。
ドレーンによりた溜まった膿をとり除く処置を行います。

原因は？

腸管をつなぐ場合、つなぎ目の間にわずかなすき間ができます。体で作る蛋白質が、その隙間をノリのよう埋めることによって腸管が完全につながります。なんらかの理由で、腸管がうまくつながらなかった場合、すき間から便がもれ出て炎症が起こり（腹膜炎）、おなかの中に膿の溜まりができ（腹腔内膿瘍）、熱が出ることがあります。これを縫合不全といいます。
縫合不全は、結腸がん手術で約1.5%、直腸がんで約5%に起こると言われています[*1]。

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、炎症をおさ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。

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りますので、早期の治療が必要です。
場合によっては、縫合不全を起こしている部分の上流に、一時的に人工肛門を作って、便が縫合不全の場所に流れないようにする手術が行われることもあります。
症状が落ち着けば、約3～4カ月後には人工肛門は閉鎖します。

資料

＊1 医療情報サービス Minds（マインズ）http://minds.jcqhc.or.jp/n/public_user_main.php

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

手術後、腸内で食べ物が詰まり、流れが滞ることがあります。

放置すると我慢できないほどの強い腹痛が起こり、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？

すぐに医師の診断を受けましょう

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医師の診断を受けてください。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、腸管にかかっている圧力を緩和したり、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。

放置すると腹腔内膿瘍を起こすことがあります

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、こんにゃくやのり、わかめなどの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

腸の血管がしめつ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。

NARA PREFECTURE 奈良県

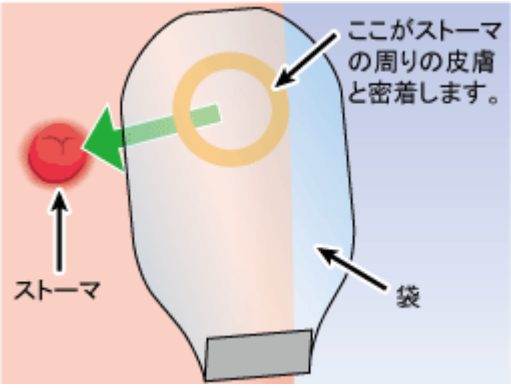
つらい症状

自分の腸の一部をおなかの皮膚と縫い合わせて、肛門のかわりができる排泄口を作ることがあります。

できるだけ人工肛門にしないことが目指され、実際に直腸がんの8割は肛門が残ります。

人工肛門ってどんなもの？

- 腸管の端をおなかの表面に出して、丸い凸型の排泄口（ストーマと呼ばれます）を作ります。
- ストーマから便が排泄されます。
- 便の排泄は調節できないので、便を溜めるための装具（皮膚と密着する袋）をつけます。
- 袋の中にたまった便はトイレに出します。



どのような患者さんが人工肛門になるの？

- がんが肛門から3～4cm未満のところにある場合に人工肛門になる可能性があります。
- 患者さんの肛門の働きがもともと弱く、もし肛門が残っても便が漏れて、日常生活が不便になると考えられる場合に人工肛門になる可能性があります。

日常生活に困ることは？

大きな心配はありません

- 排泄や袋のとりつけの方法などを覚えて慣れる必要はありますが、それができれば手術前と同じ生活ができます。
- 排泄物を溜める袋は洋服の下に隠れますので外観上わかりません。
- 正しい管理をしていれば臭いがするなどの問題もありません。
- 仕事や旅行、スポーツ、温泉など、何でも普段どおりできます。
  ゴルフや水泳、趣味、仕事、海外旅行など、積極的にされている人はたくさんいます。

つらい症状

手術のために、排便や排尿を調整する神経が傷つくことがあります。

下痢便や頻便、便意頻回、便失禁、便秘などの排便機能障害が起こることがあります。まれに尿意を感じにくくなる場合があります。

原因は？

直腸の周りには、排便や排尿に関係する神経があります。がんの広がりによって、その神経を傷つけなければ、がんをとり除くことができないことがあり、その場合には、後から排便や排尿障害が残ることがあります[*1]。

どうしたらいいの？

排便や排尿の機能は、手術後少しずつ自然に回復することがあります

手術直後は腸の機能が安定せず、下痢便や頻便、便失禁などを起こします。手術後、2週間以上経過すると腸の動きも安定し、便の回数は徐々に落ち着き、かたちのある便になっていきます。これらの障害の回復は望めますが、術前と同じ機能にまでは回復しない場合もあります。
手術後しばらくは、排尿時に腹部に力を入れたり、場合により導尿といってカテーテルという細い管を尿道から膀胱に挿入して尿をとります。一般的には半年もすれば回復しますが、半年しても残った症状はそれ以上は回復しないと言われています。症状に慣れて、上手に調節することが必要です。

排便を調節する方法

便の回数が多い場合は、整腸剤を服用したり、食物繊維の多い食事を食べたりすることで回数を減らすようにします。しかし、手術の方法によっては排便の回数が1日4～5回以下には調整できないこともあります。その場合には、日常生活の中で慣れることが必要です。便秘になることもあります。その場合は、適度な運動を行ったり、水分を多くとることを心がけます。また 便秘のお薬を上手に使用するのもよいでしょう。

排尿を調節する方法

自分で排尿できない場合には、自分でカテーテルを尿の出口から挿入し、膀胱まで入れて尿を出します（導尿と言います）。この方法は尿路感染に対しても、膀胱の機能の保護の点からも、最も優れた方法と言われていて、慣れるにしたがって日常生活を快適に過ごせるようになります。
導尿は、自分で排尿が完全にできない時には、4時間ごとに行います。この場合は尿意にかかわらず、時間で確実に導尿し、定期的に膀胱を収縮させることが重要となります。実際の方法については、医療機関で詳しくお聞きください。

資料
＊1　国立がん研究センターがん情報サービス

つらい症状

切除した部分から胆汁がもれることがあります。

手術によって切除した肝臓の断面から胆汁という消化液がもれてくることがあります。通常は自然に止まります。

原因は？

肝細胞は胆汁という消化液を作っています。肝臓を切除すると、その断面から多かれ少なかれ胆汁 がもれてしまいます。
小さなもれは手術をした人の10人に1人ぐらいに生じますが、自然に止まることがほとんどです。量が多くもれが止まらない場合も2～3%程度見られ、むくみや吐き気を生じたり、感染が起こったりするため、治療が必要になることがあります[*1]。

どうしたらいいの？

症状が治まらない場合は薬物治療と胆汁を抜く治療を行います

まずは痛み止めや、炎症をおさ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、もれた胆汁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。
場合によっては再手術を行うこともあります。

まれに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血液のかたまりやリンパ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るため、早期の治療が必要です。

資料
＊1 がんサポート情報センター 肝臓がんの標準治療

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

弱っている肝臓の機能がさらに低下してしまうことがあります。

肝臓の治療によって、弱っていた肝臓にさらに負担がかかり、肝臓の機能が止まってしまう（肝不全）恐れがあります。

原因は？

大腸がんが肝臓に転移した場合は、肝臓にあるがんを手術したり、局所療法で肝臓を部分的に焼いたりすることがあります。
もともと肝臓の機能が弱い場合は、さらに低下してしまうことがあります（肝機能障害）。
肝臓は、全身に栄養を配る働きと、いらない老廃物を処理する働きをしているため、肝機能障害や肝不全になると全身にさまざまな不調が現れます。

どうしたらいいの？

体のだるさ、吐き気・嘔吐や黄疸は肝機能障害のサインです

疲労感が強くなったり、吐き気・嘔吐が続く場合は早めに医師に相談しましょう。

つらい症状

手術や肝動脈塞栓術の後、体が痛むことがあります。

手術や肝動脈塞栓術によって胸・おなか・背中・肩・肋骨などに痛みやしびれを生じることがあります。

原因は？

手術の場合

手術によって肝臓を切りとっているため、みぞおちのあたりが痛みます。また、おなかを大きく切開したことによる皮膚の痛みもあります。
手術のときには肋骨を持ち上げて筋肉が引っ張られるため、肋骨の周り・肩・背中・腹部などに痛みやしびれが生じることもあります[*1]。

肝動脈塞栓術の場合

肝臓の血管を遮断すると肝臓の血流が少なくなるため、肝動脈塞栓術を行った人の2～3人に1人は体の痛みを感じることがあります。痛む部位は胸やおなかが多く、ほかに肋骨・背中・肩・みぞおちなどが痛むようです[*2]。

どうしたらいいの？

手術の痛みは自然に治ります

入院中、手術後数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。

肝臓の血流は3 カ月程度で元どおりになります

肝動脈塞栓術で遮断した血流は、通常約3カ月で元に戻ります。痛みがつづく場合には主治医に相談してみましょう。

日常の動作を工夫しましょう

手術前と同じように動くと、おなかに力が入りにくかったり、肋骨・肩・背中に痛みを感じることがあります。できるだけ痛みを感じないような動作の工夫をしましょう。どうしても痛みがつらい場合には、主治医に相談してみましょう。

資料
＊1 国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス 肝細胞がんの療養情報
http://ganjoho.jp/public/qa_links/hikkei/hikkei01.html
＊2 医薬品添付文書 スフェレックス

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

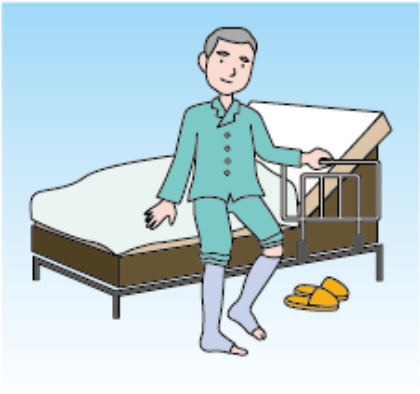
寝たきりの生活により血栓ができやすくなります。

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、自分で判断せず医師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。

つらい症状

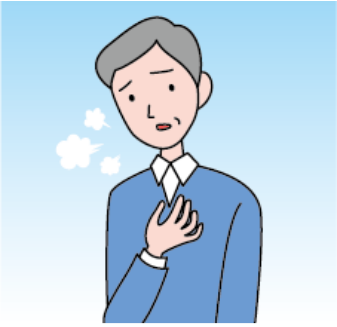
肺活量が減り、呼吸がしにくくなることがあります。

手術によって肺を切除すると、肺活量が減って大腸機能が低下します。
これにより、息切れや呼吸不全が起こりやすくなります。
生活しやすい環境を整えましょう。

原因は？

手術で肺を大きく切りとることで、肺活量が減り肺の働きが落ちて呼吸がしにくくなります。これが息切れや呼吸不全の原因となります。また、リンパ節郭清（かくせい）を行うと肺がむくみやすくなり（肺水腫）、呼吸困難になることがあります。ほかに声帯の周りの神経が麻痺することによる息切れや呼吸困難（反回神経麻痺）も起こり得ます。

どうしたらいいの？



たんをしっかり出しましょう

たんを溜めると肺炎が起こりやすくなります。手術後の肺炎は、命に関わる重大な合併症です。
手術跡がある程度痛むかもしれませんが、がんばってたんを出すようにしましょう。水分が不足すると、たんが粘りを増して出しにくくなるため、水分の補給やうがいを行いましょう。

できるだけ歩く習慣をつけましょう

歩いているうちに自然と大きな深い呼吸ができるようになりますし、全身の筋肉をつけることによって呼吸機能が回復に向かいます。ただし、体調が思わしくないときには無理な歩行はやめましょう。

生活環境を整えましょう

快適な温度と湿度に部屋を調節し、こまめに換気をしましょう。
ベッドを起こせるものにしたり、枕やマットレスを使うなどして、呼吸が楽にできる姿勢を工夫してみましょう。主に生活する部屋を1階にしたり、トイレに近い場所にするなど、生活しやすくするための工夫も重要です。

呼吸リハビリを受けてみましょう

リラクゼーションや呼吸法、運動、たんを出す練習などを行い、呼吸が少しでも楽になるようにリハビリを行います。医師や看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、栄養士などの専門家が医療チームを編成して取り組みます。

食事は？

呼吸困難時は食欲が低下するため、
呼吸が楽な時に食べられるよう配慮しましょう

高カロリーで、食べやすい食事を準備します。

- 乾燥したものより、水分の多いもののほうが食べやすいようです。
- 一度に多く食べられない場合は、食事回数を増やしたり、時間をかけてゆっくり食べられるように工夫します。
- 食べるとむせやすい方には、みそ汁やスープなどの汁物にはとろみをつける工夫をしたり、食べやすいヨーグルトやプリンを取り入れるなどの工夫をしてみましょう。
- 薬局でとろみをつける増粘食品やゼリーを購入する方法もあります。

また、呼吸や汗などにより口の中が乾きやすくなるため、手の届く位置に好みの飲み物を置いておくなどの配慮をします。頻回のうがいを行い、乾きを和らげるよう心がけましょう。

資料

独立行政法人国立がん研究センター がん情報サービス：呼吸困難
http://ganjoho.jp/public/support/condition/dyspnea.html
がんサポート情報センター 肺がん：呼吸リハビリ

NARA PREFECTURE 奈良県

つらい症状

ラジオ波の針を刺した部分に痛みややけどが生じることがあります。

ラジオ波の熱によって、おなかの中や皮膚にやけどができ、痛みを感じることがあります。

原因は？

局所療法のうちラジオ波凝固療法（RFA）では、50～90度の熱をかけてがんを焼き切ります。このため、治療中にも強い痛みを伴いますが、治療が終わった後にも針が通過した部分や皮膚にやけどができ、痛みが続くことがあります。

どうしたらいいの？

通常は自然に治ります

手術中には鎮痛剤が使用されますが、術後も痛みが治まらない場合には医師に相談しましょう。痛み止めや解熱剤が処方され、ほとんどの場合には1週間程度で日常生活に支障をきたさない程度になります。

針差し部以外の強い痛みには要注意

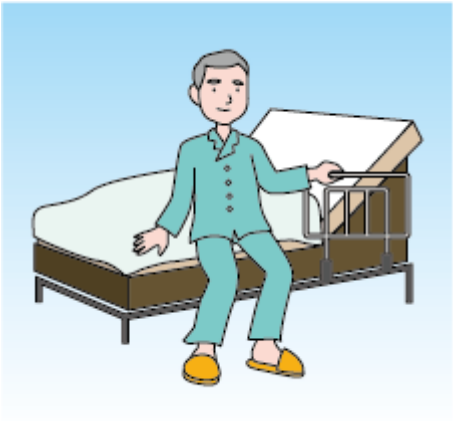
痛みが続く場合や、耐えられない痛みがある場合にはすぐに医師に相談しましょう。肝臓の周りの血管・臓器が傷ついていたり、炎症が起こっている可能性があります。

つらい症状

手術跡や肋骨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、手術後半年から1年の間は胸がぴりぴりと痛んだり、胸の中が重苦しく感じることがあります。
手術跡と別の場所の痛みには注意が必要です。

原因は？



開胸手術でも胸腔鏡手術でも、手術の際には皮膚の表面だけでなく内側の筋肉（肋骨と肋骨の間の筋肉：肋間筋）も切っているため、手術後にも痛みが生じます。
胸の痛みを生じる神経は、背中の脊髄（せきずい）から出て胸の前面につながっています。このため背中側を切っていても胸の前の方が痛くなったり、肋骨の間が痛んだりします。また、神経の再生に伴って痛みが移動することもあります。
痛みの感じ方は人それぞれですが、「ピリピリとする」や「鉄板や鉛板を胸の中に入れられているように重苦しい」などと訴える方が多くいらしゃいます。寒くなったり、雨が降りそうになったりすると痛みが出る方も多いようです。

どうしたらいいの？

通常は自然に治ります

ほとんどの場合には、痛み止めの服用で数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。
手術後半年から1年程度で、痛み止めがなくても生活できるようになることが多いようです。

温めると痛みがやわらぐ場合があります

神経の痛みだけでなく、筋肉のこりも加わって痛みが増していることがあるため、入浴などで体を温めると痛みが軽くなる場合があります。

手術跡と違う場所の痛みは要注意

同じ胸の痛みでも、手術跡ではなく心臓や食道、大動脈の痛みを感じる場合があります。このような症状を感じたら、すぐに主治医に相談しましょう。

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、水分補給が十分にでき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。

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

化学療法、放射線療法によって白血球が減少することがあります。

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、せきなどの感染症の症状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

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、速やかに主治医に相談してください。

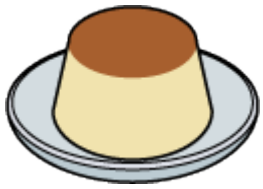
日常生活での予防が大切です

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]納豆やキムチ、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

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すので注意してください。

原因は？

抗がん剤の副作用

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。

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？］アルコールや酸っぱいもの（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）
- 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、水分を十分に補給できない状態のときは すぐに主治医に相談しましょう。

原因は？

抗がん剤の副作用

大腸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。
バランスのとれた食事、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。

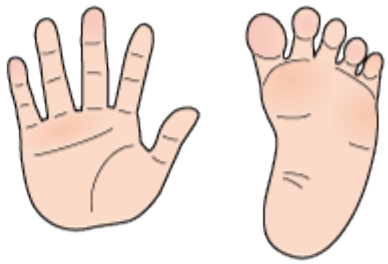
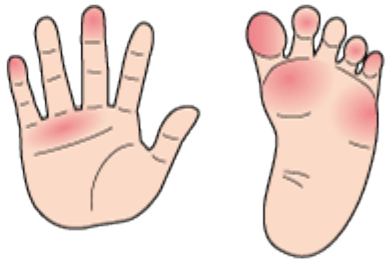
NARA PREFECTURE 奈良県

抗がん剤によって手足が赤く腫れ、痛みや無感覚が生じることがあります。

大腸がんに使われる抗がん剤の服用により手足に赤みや腫れが生じ、痛みを感じたり、感覚がなくなったりします。進行すると日常生活に支障をきたします。

原因は？

大腸がんの治療に用いられるカペシタビン（商品名：ゼローダ錠）を使用している人の約半数で、服用開始から約1～2週間後より 手のひらや足の裏にチクチク感、ヒリヒリ感といった皮膚の違和感、ほてり感、赤く腫れる、角質が厚くなるなどの症状（手足症候群）が出ることがあります。放置すると重症化して、手を使った日常活動や歩行が難しくなることがあります。

初期症状	● 見た目の変化なし。 ● 皮膚がチクチク・ひりひりする感じ。	
軽度	● 皮膚がわずかに赤くなる・ふくらむ・固くなる。 ● 皮膚がチクチク・ひりひりするが痛みはない。	
中程度	● 皮膚がはがれる、厚くなる、水ぶくれ、むくみ、出血。 ● 痛みを伴う。 ● 買い物、金銭の受け渡し、食事の準備などに支障がある。	
重度	● 皮膚が大きくはがれる、厚くなる、水ぶくれ、むくみ、出血。 ● 痛みを伴う。 ● 衣服の着脱、入浴、食事、トイレなどの身の回りの生活動作に支障がある。	

どうしたらいいの？

予防のために、日頃から手足への刺激を避けましょう

- 足の保護

  足にあった履きやすい靴を履き、やわらかい中敷きを使いましょう。皮膚への刺激が少ない木綿の靴下を着用し、室内ではスリッパを履くようにして足への負担を減らしましょう。
  長時間の立ち仕事や歩行、ジョギングは避けましょう。

- 手の保護

  木綿の手袋をはめ、手に圧力のかかる作業（ぞうきんを絞る・長時間の書き物・固いふたを開ける・土仕事など）や水仕事、重い荷物を持つことなどは避けましょう。

- 全身の保護

  40度以上の熱いお風呂に入らないようにしましょう。また、10分以上湯船につかることも避けましょう。

保湿に注意しましょう

水仕事、手洗い、入浴の後には、乾燥を防ぐためにすぐ保湿剤を塗る習慣を付けましょう。
寝るときにも保湿剤を塗り、木綿の手袋・靴下をはきましょう。

症状が見られたら迷わず医療機関に相談してください

手足症候群の症状が現れても、初期であれば治療が可能です。重症化する前に、上記のような症状が見られたらただちに医療機関に相談し、指示にしたがってください。

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。

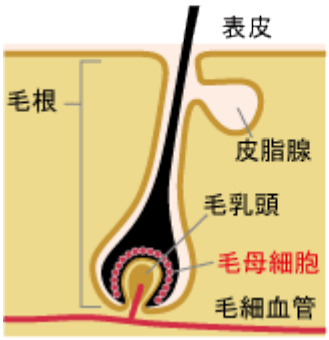
原因は？

抗がん剤の副作用

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

もの忘れが起こることがあります。

脳の放射線治療の後、しばらくして、もの忘れや性格の変化が起こることがあります。

原因は？

全脳照射後、1年以上経つと約11%の患者さんで、もの忘れや性格の変化が起こることがあると報告されています。ただし、このような症状は、病状が安定せず標準的な治療ではない方法で治療を行った場合や、60歳以上の患者さんに治療を行った場合に起こるとされています。

どうしたらいいの？

すぐに医療機関に相談しましょう

症状が現れたときの戸惑いは大きいものです。普段どおりの生活を送ることができるように、ご家族がサポートをしてあげることが重要です。
ただし、ご家族にとっても精神的な負担が大きくなることが予想されます。医療機関には、このような場合に患者さんのみならずご家族も含めてサポートをしてくれる専門の看護師やチームがありますので、まずご相談ください。

つらい症状

一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

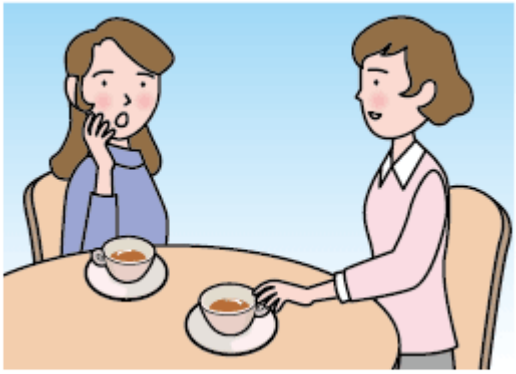
気分が沈むこともこころの自然な反応です。
必ず解決方法がありますから、一人で悩まずに相談しやすい人にお話してみましょう。
きっとよい解決方法が見つかります。

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？

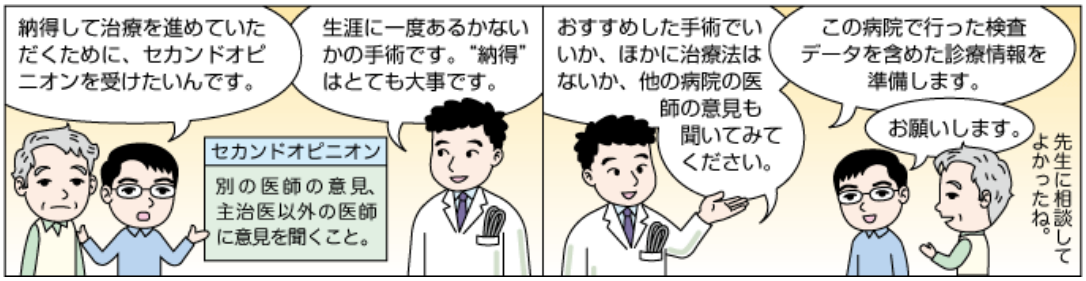
- 一人で悩まずに、まずは相談しやすい人に自分のつらさ、悩みを打ち明けてみましょう。
- 状況によってはお薬で良くなることもありますから、主治医へ相談してみましょう。



NARA PREFECTURE 奈良県

大腸がん

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。

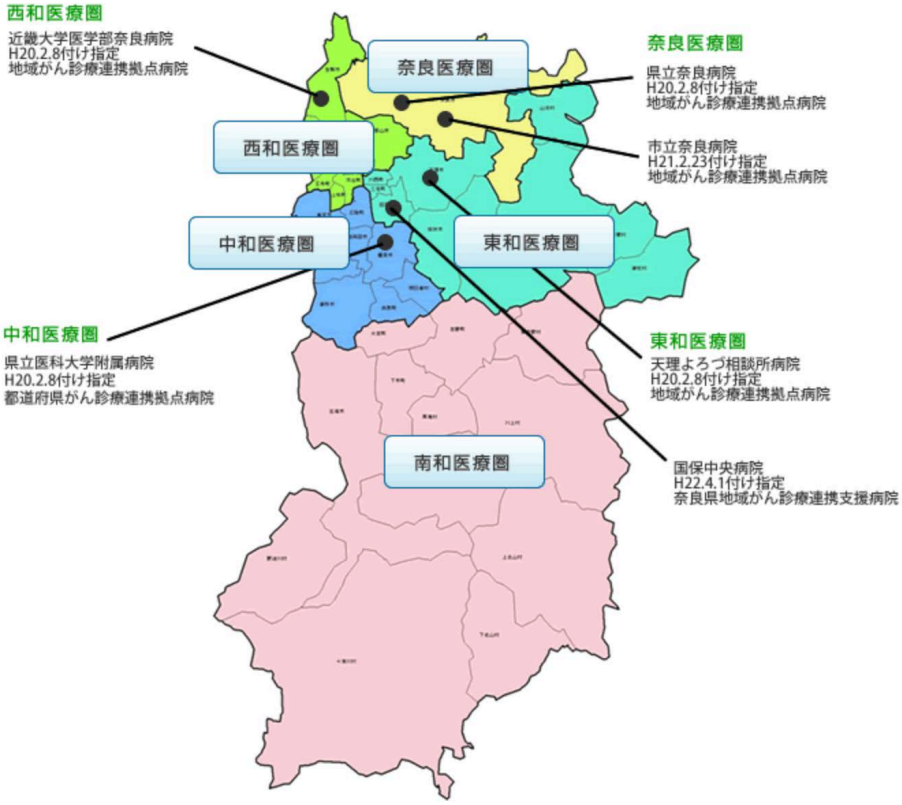
名称	設置施設	開催日時	お問い合わせ
ほっとサロン 飛鳥	国保中央病院	毎月第2 水曜日 13:00～15:00	国保中央病院 地域支援センター 0744-32-8800（代）
がんサロン「くつろぎ」	県立奈良病院	毎月第3 火曜日 14:00～16:00	県立奈良病院 相談支援センター 0742-46-6001（代）
患者サロンなごみ	県立医科大学附属病院	毎月第1・第3 金曜日 13:30～15:30	県立医科大学附属病院 医療サービス課 総合相談窓口 0744-22-3051（代）
サロンいこい	天理よろづ相談所病院	毎月第4 水曜日 14:00～16:00	天理よろづ相談所病院 がん相談支援センター 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

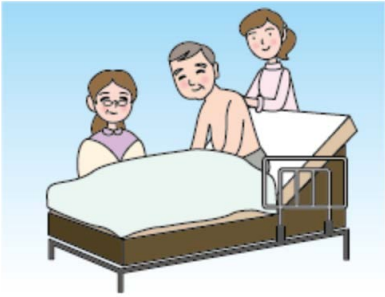
がんの保障制度

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