病気と向き合うサイトなら

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。

NARA PREFECTURE 奈良県

★

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。

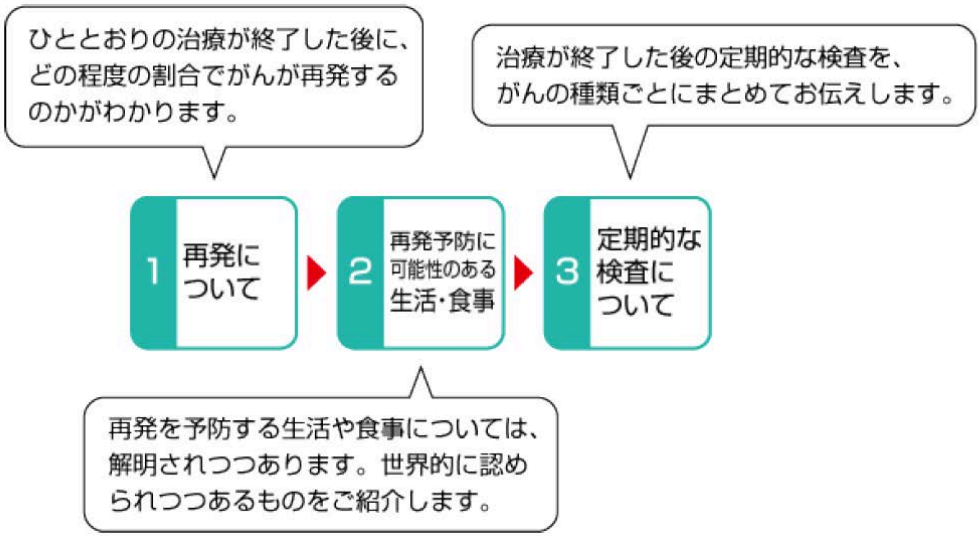
『大腸がんの治療が終わったら』についての解説します。

病気と向き合うサイトなら

このサイトでできること

がんの治療が終了したあとの生活や継続して受ける検査などをご紹介します。

このPDFでは、がんの治療が終了した方を対象に、がんが再びできる可能性やその予防のための生活の工夫、また、早期発見するための検査などをご紹介します。



NARA PREFECTURE 奈良県

再発について

大腸がんの再発について詳しくご説明します。

大腸がんの再発

治療をした周辺に再び出てきたり、治療をした場所とは離れた場所に「転移」したりすることを「再発」と呼びます。

再発予防の食事について

「がん」と「栄養」について、わかりつつあることを解説します。

治療が終わってからの診療

再発の危険があるうちは、定期検査が必要です。
主治医の先生とよく相談して、計画を立てましょう。

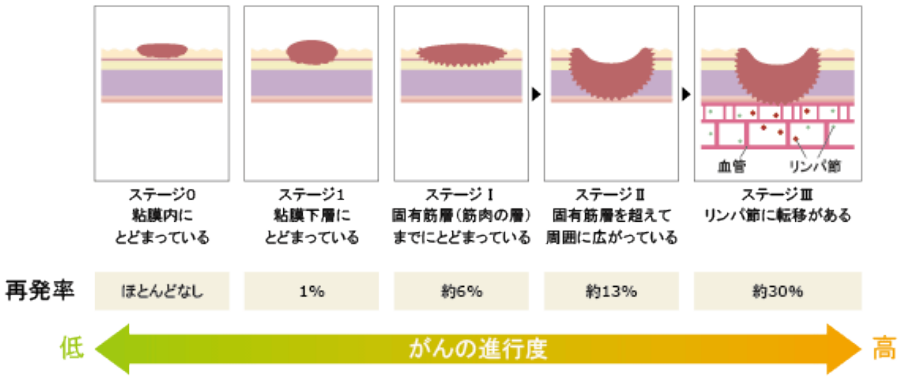
NARA PREFECTURE 奈良県

再発について

大腸がんの再発

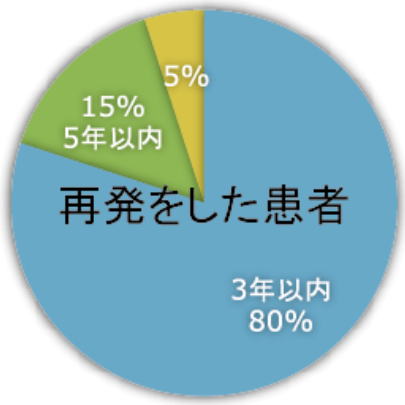
最初の治療で目に見えないほど小さながんが残ってしまい、治療をした周辺に再び出てきたり、治療をした場所とは離れた場所に「転移」したりすることを含めて「再発」と呼びます。
残念ながら、再発は、決してまれではありません。

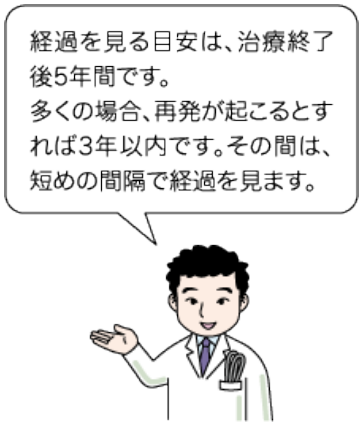
再発のしやすさは、治療したがんの深さや広がりなどに関係します *1



NARA PREFECTURE 奈良県

再発をした患者さんの95%以上は、最初の治療後5年以内に再発しています

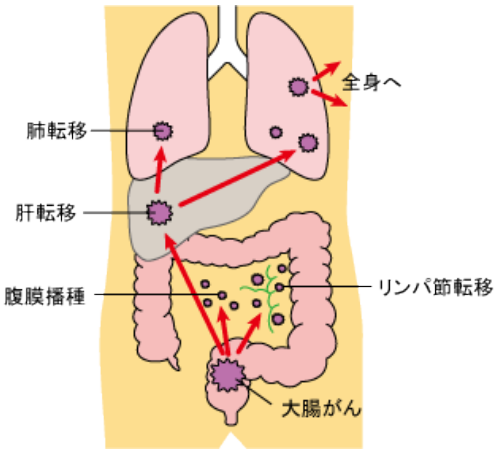




5年間再発がなければ、ほとんど再発の可能性がなくなるという解釈ができますが、ごく一部の方は、5年以上経ってから再発する場合もあります。5年間経った後、どのように経過を見るかは、主治医の先生としっかり相談して決めましょう。

もともとがんがあった場所だけでなく、血液やリンパ液の流れに沿って、別の臓器に出てくることがあります

もともとがんがあった場所に再発することを「局所再発」と呼び、別の臓器に出てくることを「遠隔再発（または転移）」と呼びます。



NARA PREFECTURE 奈良県

資料

＊1 MINDS 医療情報サービス（http://minds.jcqhc.or.jp/n/pub/1/pub0042/G0000215/0026）

再発予防のための日常生活の工夫

再発予防の食事について

食事の工夫が再発予防に有効かどうかついては、まだはっきりとはしていません。
しかし、世界がん研究基金/米国がん研究協会では、少しずつ「がん」と「栄養」についてわかりつつあると報告しています。
その一部について解説します。

食生活や運動に関する10の注意点

世界がん研究基金/米国がん研究協会から発表されたがん予防に関する10カ条をご紹介します。
主には肥満予防のための食生活や運動に関する内容ですが、大腸がんだけではなくがん全般の予防に効果があると考えられる内容になっています。

1. 体重は適正体重を保つ。
2. 毎日の生活に最低30分程度の運動をとりいれる。
3. 体重増加の原因となりやすい高カロリー食品やジュース類、ファーストフードを控える。
4. 植物性食品（野菜やくだもの）を主体とした食事を行う。
5. 動物性食品（牛肉や豚肉など）を控える。
6. アルコールを控える。
7. 塩分量は1日6g以下、カビのある穀類や豆類はとらない。
8. サプリメント類に頼らず、栄養は食事からとるようにする。
9. 生後6カ月までは母乳で育てるようにする。
10. 禁煙をこころがけ、受動喫煙も避ける。

植物性の食品を中心とした食生活を行う

1日あたり400g以上の野菜や果物をとりましょう。野菜は毎食、くだものは毎日とることをお すすめします。

NARA PREFECTURE 奈良県

「400gの野菜」や果物の目安量って？

- 生野菜で両手いっぱいに乗る量、ゆで野菜で片手いっぱいに乗る量が1食分の野菜量としておすすめです。これを1日3食とりましょう。
- くだものは片手のひらにのる量が1日分の目安です。

	朝食	昼食	夕食	間食
野菜				
果物			寝る前は肥満の原因になるので控えましょう。	

おすすめの野菜やくだものって何かある？

- 緑黄色野菜と淡色野菜、豆類、海藻類をバランスよく食べましょう。
  - しかし、でんぷんを多く含むいも類は食べ過ぎると肥満の原因になるため注意しましょう。
- 果物は生の状態で食べましょう。
  - ジュースや缶詰、お菓子に加工すると、ビタミンなどの栄養素が加工の段階で減り、砂糖などを加えているために高カロリーになっています。

動物性の赤肉（牛肉、豚肉、羊肉）は控えましょう

赤肉は1日あたり80g以内として、魚、鶏肉、卵をとりましょう。
たんぱく質の補給には、植物性食品の大豆もおすすめです。

適正体重を維持しましょう

肥満が大腸がん発症のリスクを高めます。
健康維持はもちろんですが発がんリスクを軽減するにはBMI（体格指数）を21～23に維持することが推奨されています。
太り過ぎ、やせ過ぎのどちらにも注意しましょう。

あなたの適正体重を調べてみましょう

身長	維持したい体重
140cm	41.2 ～ 45.1kg
145cm	44.2 ～ 48.4kg
150cm	47.3 ～ 51.8kg
155cm	50.5 ～ 55.3kg
160cm	53.8 ～ 58.9kg
165cm	57.2 ～ 62.6kg
170cm	60.7 ～ 66.5kg
175cm	64.3 ～ 70.4kg
180cm	68.1 ～ 74.5kg

どんな食べ物が高カロリーなの？

- できれば控えたい食べ物
  - ジュース、ファーストフード、お菓子、バター・牛・豚の脂…など
- とり過ぎに注意したい食べ物
  - 植物油は1日大さじ1杯程度
- アルコール
  - 男性なら ビール500ml、ワイングラス200ml、日本酒1合
  - 女性なら ビール250ml、ワイングラス100ml、日本酒半合

運動も必要？

- 毎日30分程度の早歩きがおすすめです。
  - 慣れてくれば60分に時間を増やせると減量や体重維持に効果的です。

NARA PREFECTURE 奈良県

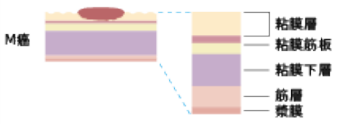
再発を早期発見するために

治療が終わってからの診療

再発の危険があるうちは、定期的に検査をすることが必要です。
どのような検査を、どの程度の間隔で行うか、ここでは一般的な解説を行います。
実際は、主治医の先生とよく相談して、ご自分の今後のスケジュ ールを計画していきましょう。

検査の間隔や内容は、再発のしやすさと深くかかわります

再発を起こしやすい方の場合は、検査も多く予定されます。

がんの深さと広がり		定期検査の必要性
	治療をしたがんが、粘膜層にとどまっていた場合で、リンパ節転移もない	必要ない事が多い
	治療をしたがんが、粘膜下層までででとどまっていた場合で、リンパ節転移もない	必要ない事が多い
	上記以外（筋層より深い層までがんが達していた場合やリンパ節にがんが広がっていた場合）	必要あり

診断の時に受けたような検査を定期的に行うことになります

主な検査は以下の通りです。

腫瘍マーカー

大腸がんによって上昇するCEAやCA19-9、p53抗体などの値を定期的に測定します。
検査の値が上がってくると、再発した可能性が高まります。

NARA PREFECTURE 奈良県

CT

肺や肝臓など、離れた場所にがんが現れていないかを調べます。
また、治療したがんの近くも撮影し、リンパ節の変化なども確認します。

大腸内視鏡検査

治療をしたがんの周囲に、再びがんが現れていないかを調べます。

直腸指診

治療をしたがんが、肛門の近くにある（直腸がん）場合に行われます。
同じところに再びがんが現れていないかを、実際に触れて調べます。

一般的な検査項目と検査間隔をお示しします

あなたの最初のがんの状態によって、適切な検査のスケジュールが組まれます。
ここに掲載しているのは、あくまでも一般的ながんの場合のスケジュールですので、
主治医の先生とご相談されてご自分の計画を立てるようにしてください。

治療を終えた大腸がんの場所	術後経過年月	1年				2年				3年				4年				5年
	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12
結腸がんの場合	問診・診察	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腫瘍マーカー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胸部CT検査		●		●		●		●		●		○		●		○		●	
	腹部CT検査		●		●		●		●		●		○		●		○		●	
	大腸内視鏡検査				●							●								
直腸がんの場合	問診・診察	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腫瘍マーカー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	直腸指診		●		●		●		●		●		●							
	胸部CT検査		●		●		●		●		●		○		●		○		●	
	腹部・骨盤CT検査		●		●		●		●		●		○		●		○		●	
	大腸内視鏡検査				●				●				●							

注意

- ○は、再発の可能性が少ない場合は、省くこともある検査です。
- 胸部CTは、胸部レントゲン検査に変わることがあります。
- 腹部CTは、腹部超音波検査に変わることがあります

手術でとり除くことができるようであれば、手術を行います

あなたの体の状態や、再びできたがんの数や場所などにより、治療の方法を決定します。
手術でとり除くことができるようであれば、手術を行う方が良いと言われますが、そうでない場合は、化学療法や苦痛をとり除くためにできうる治療方法を主治医と相談しながら決めて いくことになります。
主治医としっかりご相談されて、納得のできる治療方法を選びましょう。

大腸がんと他のがんが重なることがあります

定期検査が終了しても、一般的ながん検診は、定期的にお受けください。
大腸がんとは関係なく、別のがんができることもあります。

NARA PREFECTURE 奈良県

病気と向き合うサイトなら

医療機関をさがす

なら医療情報ネット 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