

浜松大腸がん情報局 第2回 市民公開講座

◇ 第1部 基調講演

よくわかる！ 大腸がん手術とその後の過ごし方

浜松医科大学 第2外科 下部消化管外科
中村 利夫

平成23年5月22日

がんと診断された・・・

たとえ早期でもよい知らせではありません。
「何で自分が」と考え不安になるのは
自然だと思います。

まずご自分の病気の状態と治療法をよく
知ることが大切です。



術後の治療、生活は・・・

術後の抗がん剤、食事など考えると心配なことがいろいろ出てきます。

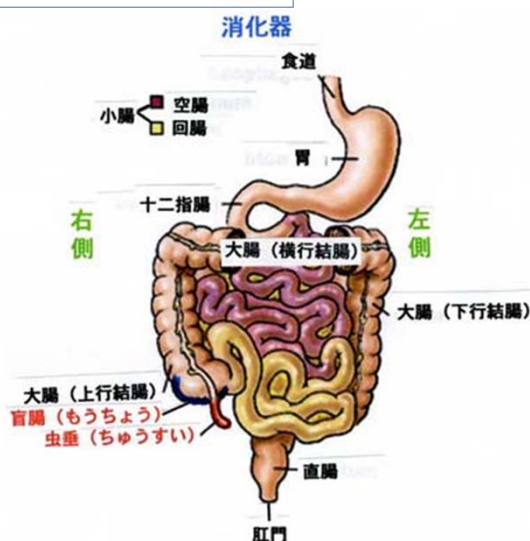
今日は大腸がん術後の生活について皆さんのご質問にお答えしながらお話ししたいと思います。



胃と小腸と大腸

ヒトの腸の長さは
7mもあります。

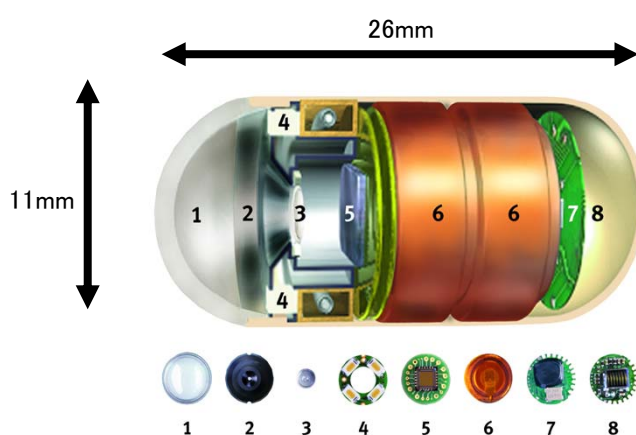
だから全部を検
査することは大変
です。



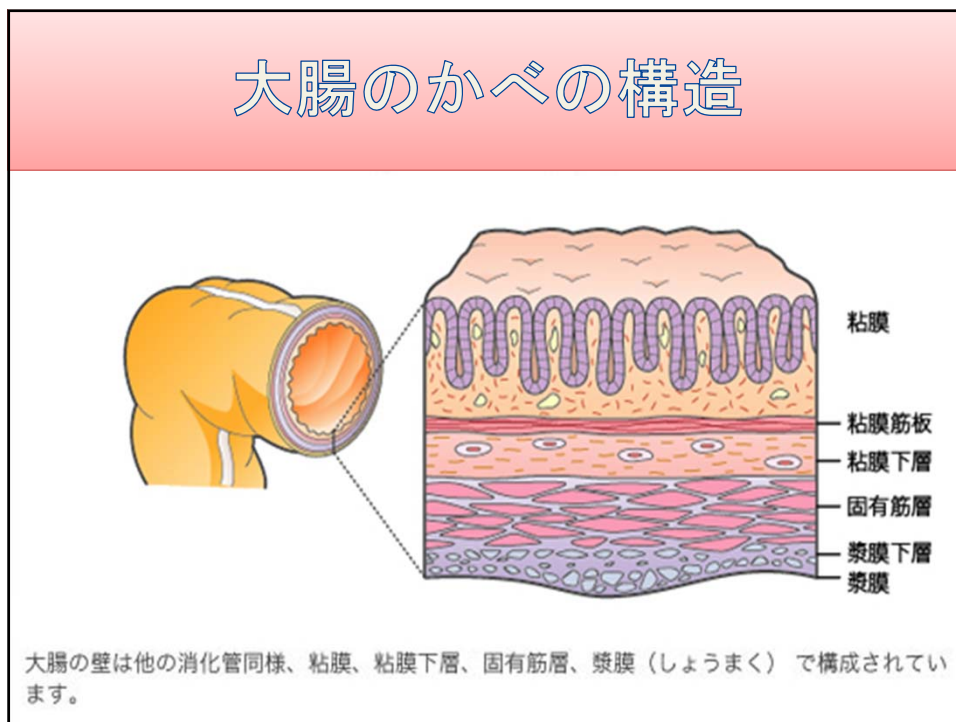
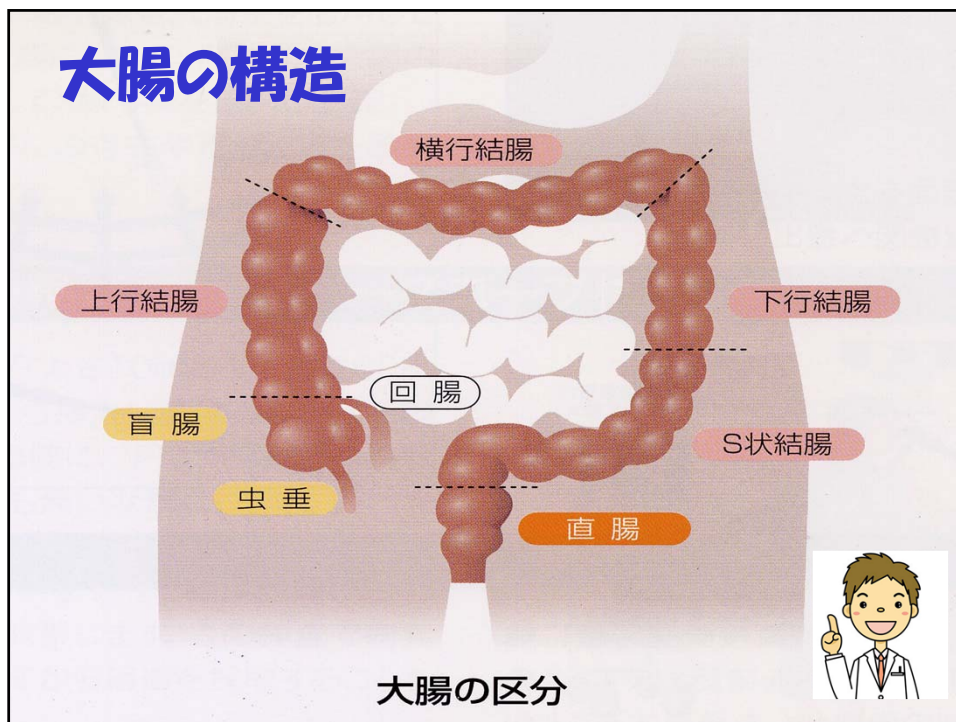
カプセル内視鏡

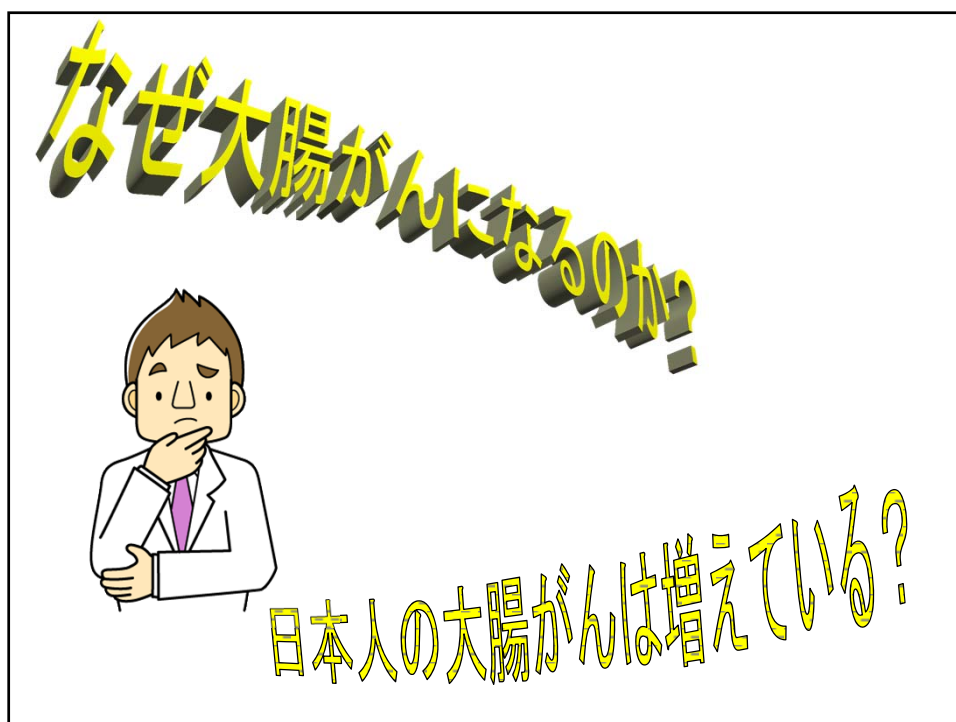
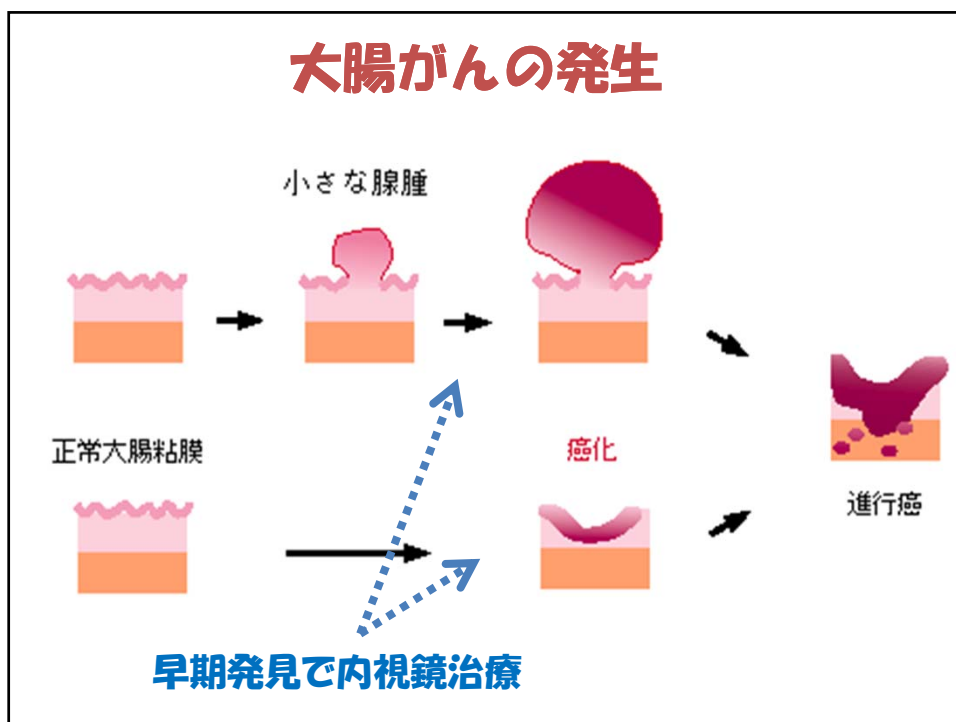


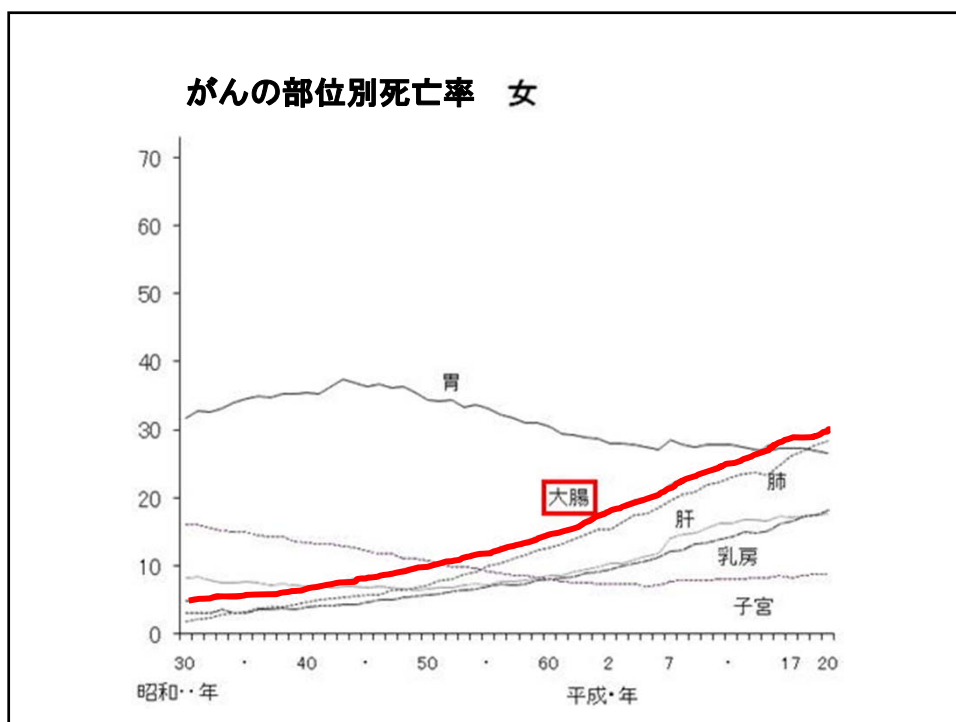
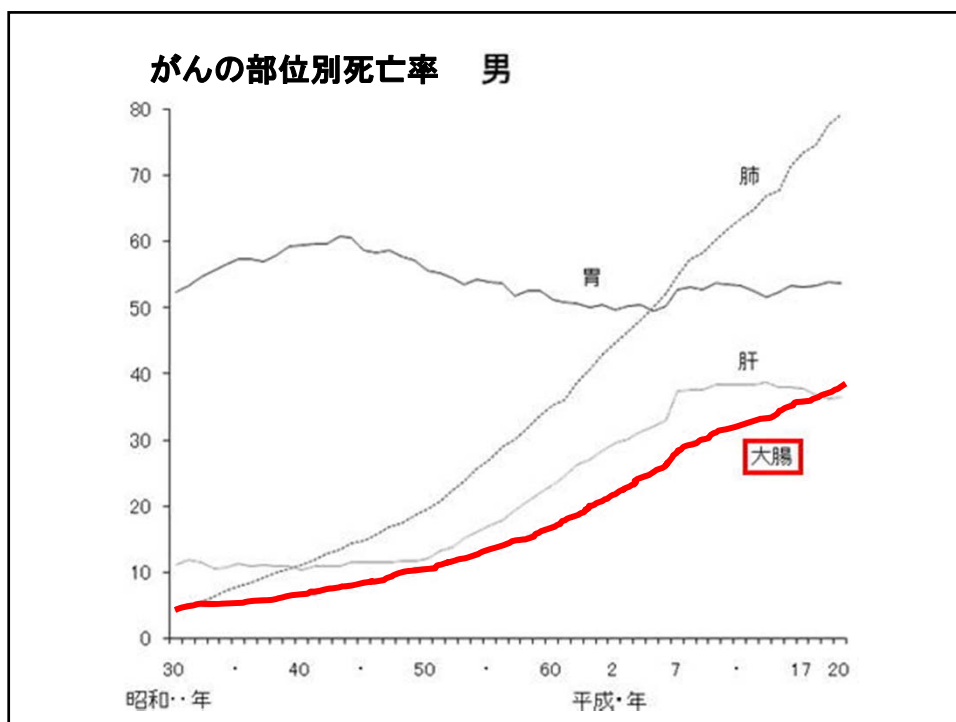
カプセル内視鏡の構造

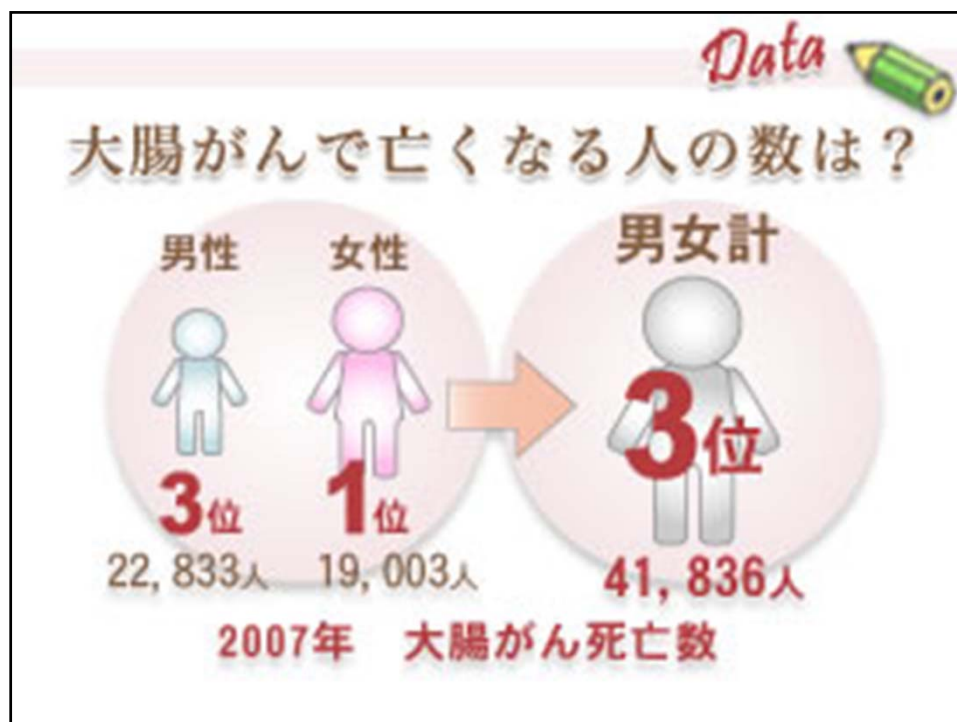


- | | | | |
|---------|-----------|-------|-------------|
| 1.透明ドーム | 2.レンズホルダー | 3.レンズ | 4.白色発光ダイオード |
| 5.画像センサ | 6.バッテリー2機 | 7.送信器 | 8.アンテナ |









日本で大腸がんが増えている理由は？

- 食生活の欧米化
- 特に脂肪の摂取量の増加が原因
- 運動不足による肥満も要注意

Q46:大腸がんを予防できることがあれば、特に食事などで教えていただきたいです。

50歳男性(薬剤師)



Q52,46

がんに対する三つの予防

一次予防 がんにならないための生活習慣。

二次予防 早期発見のためのがん検診。

三次予防 再発や転移に対する術後定期検査

Q52,46

大腸がんから身を守るには…

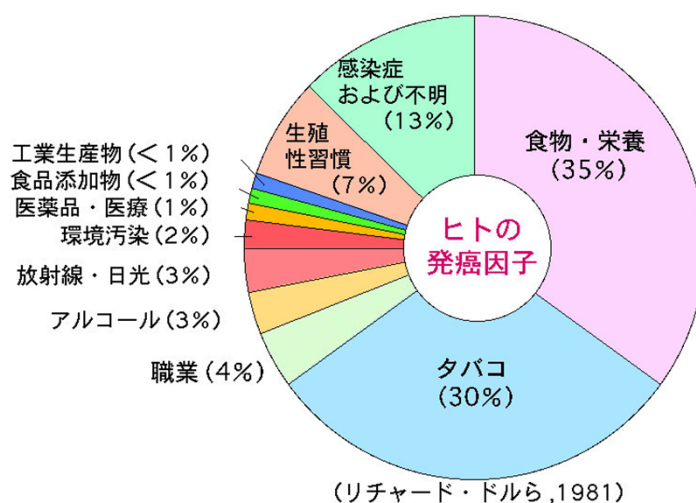
その1

生活習慣や食生活の改善により大腸がん
になりにくい体をつくる。

↓
一次予防

がんの原因

全体の30%以上をしめるのが食品です。
食生活が一次予防として最も重要となります。



医食同源

日頃からバランスの取れた食事をとること
で病気を予防しようとする考え方。

「医食同源」という言葉は昭和47年に
つくられた日本の造語
(by NHK「今日の料理」)

Q52,46

大腸がんと生活習慣との関わり

■リスクファクター

促進因子

アルコール、赤身肉
脂肪、肥満、喫煙

抑制因子

野菜、運動
食物繊維、カロテノイド

～世界がん研究基金と米国がん研究機関による調査結果（2007）より～

大腸がんは生活習慣の影響を受けます

Q52,46

がんから身を守るには…

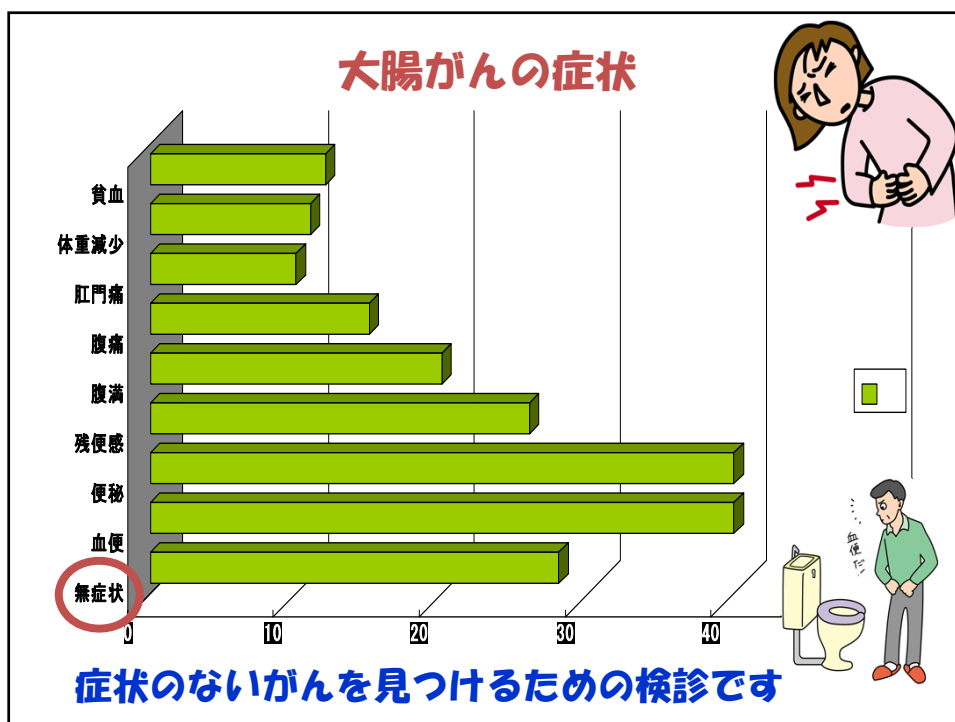
その2

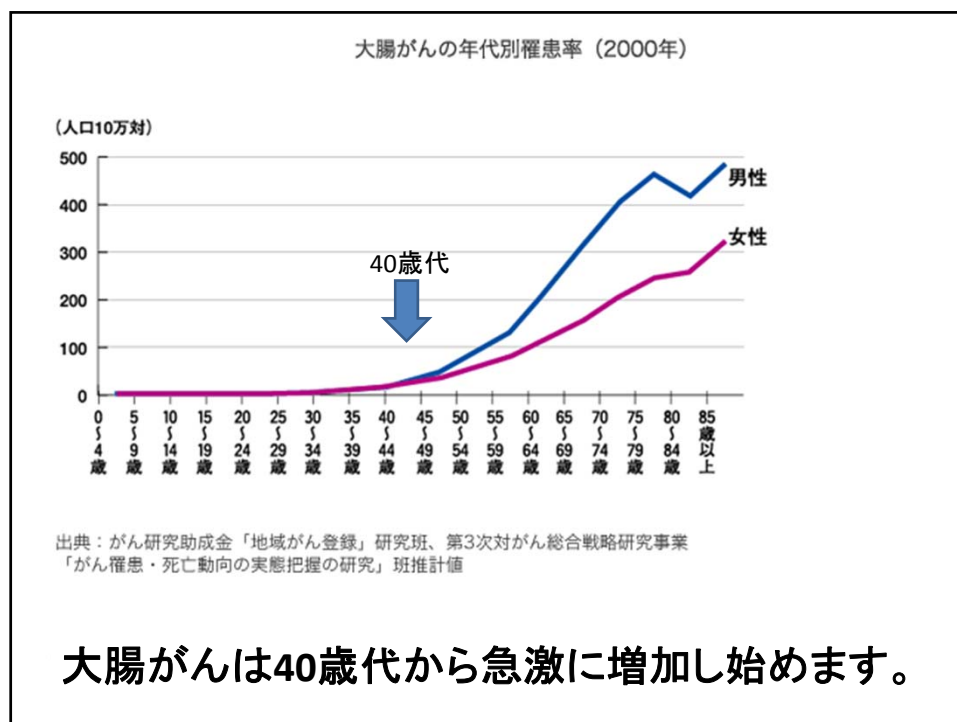
**がんで死なないために大腸がん
検診で早期発見**



二次予防

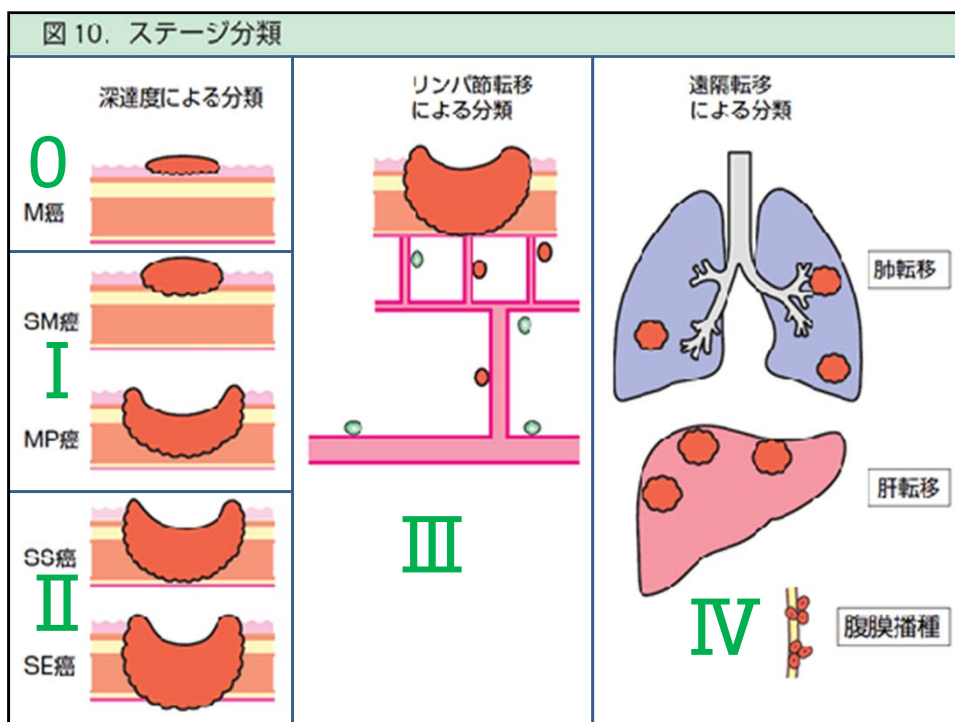
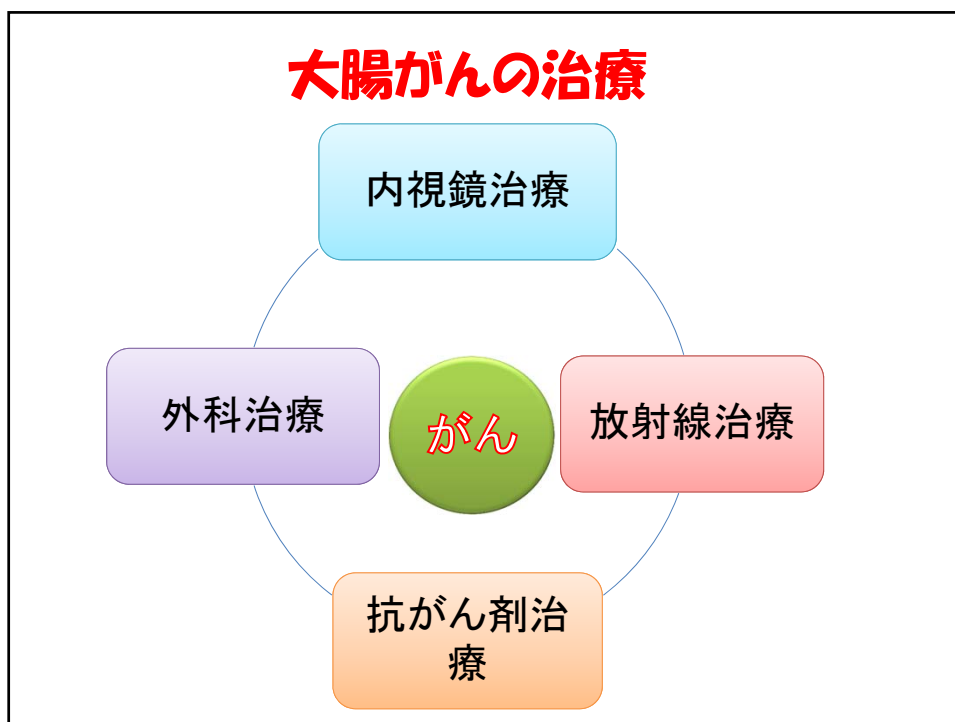
大腸がん検診便潜血反応検査



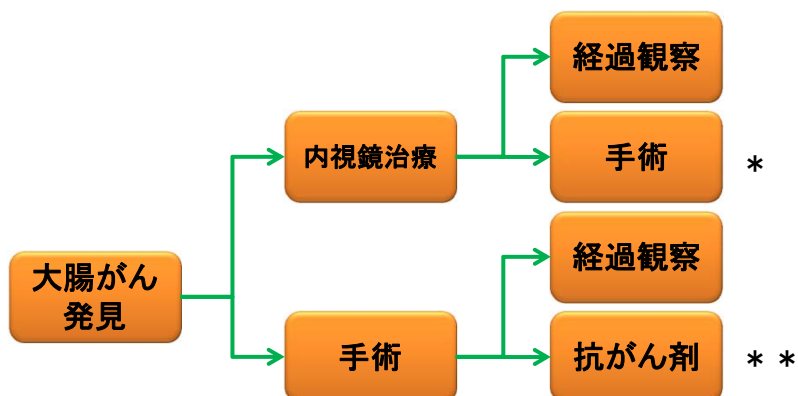


大腸がんの治療





大腸がんと診断された時の治療の流れ

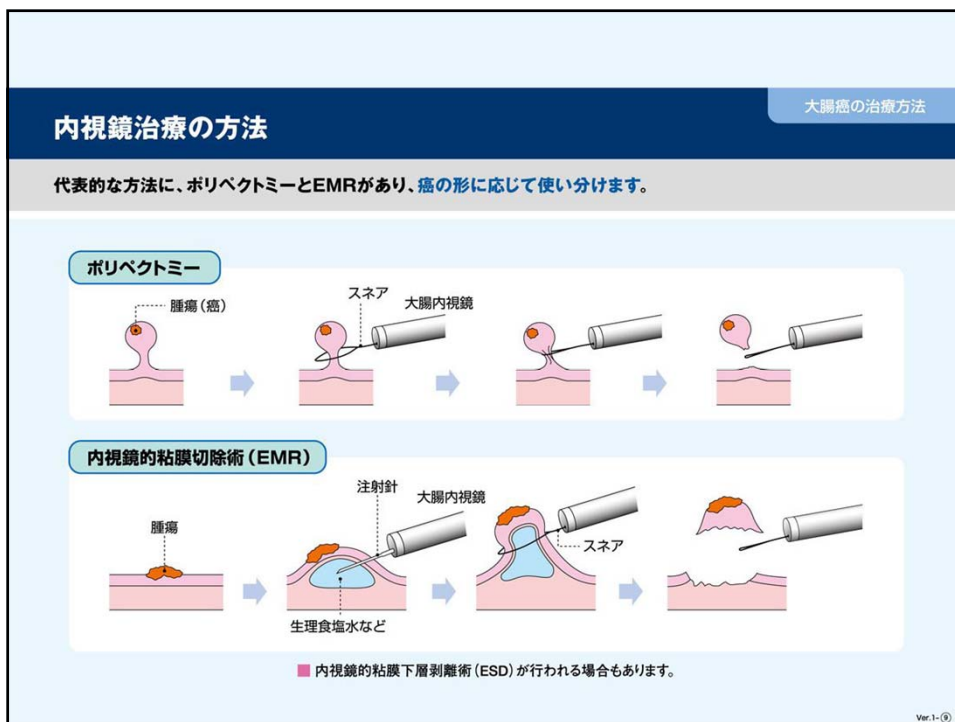


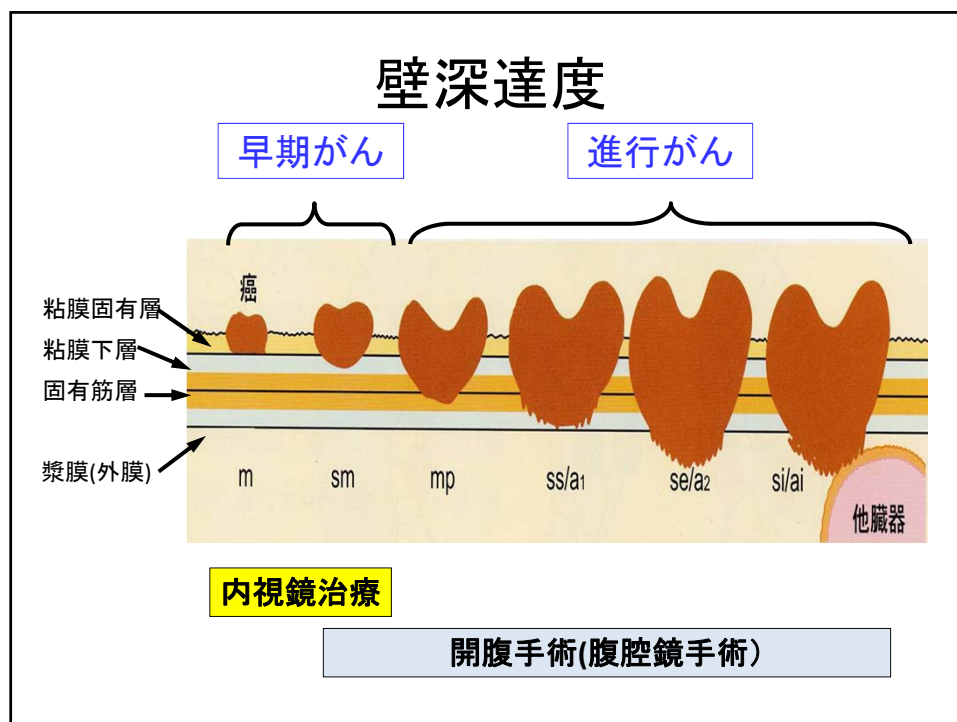
* 追加腸切除が必要な場合

** 再発の可能性が高い場合

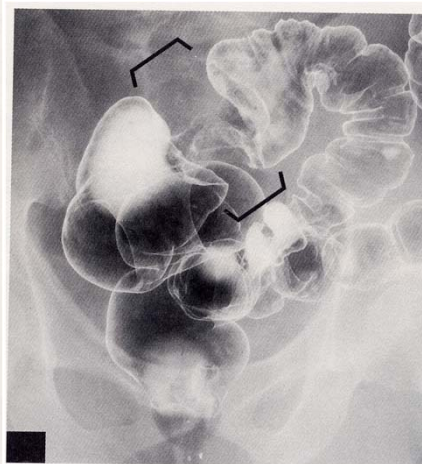
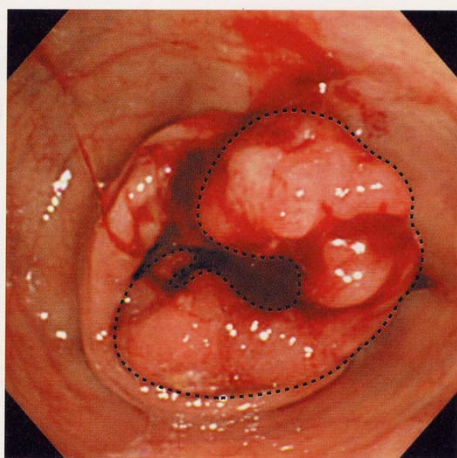
大腸がんに対する 内視鏡による診断と治療

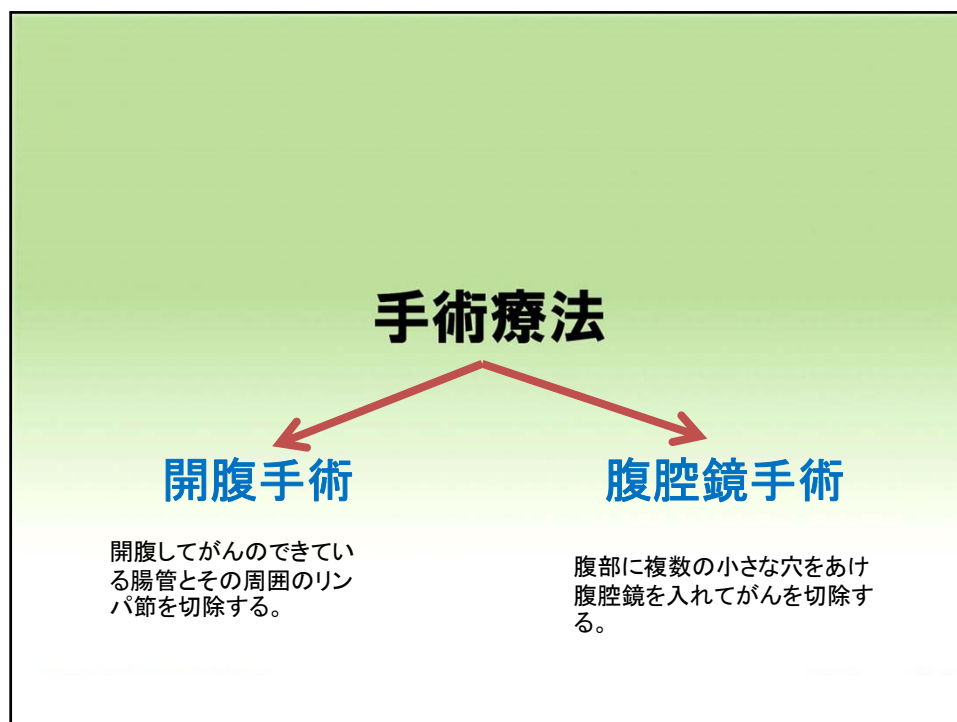




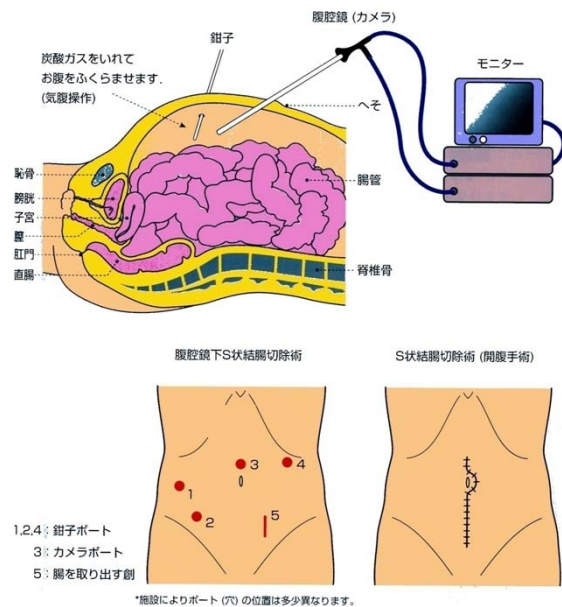


進行したがんでは手術が必要に



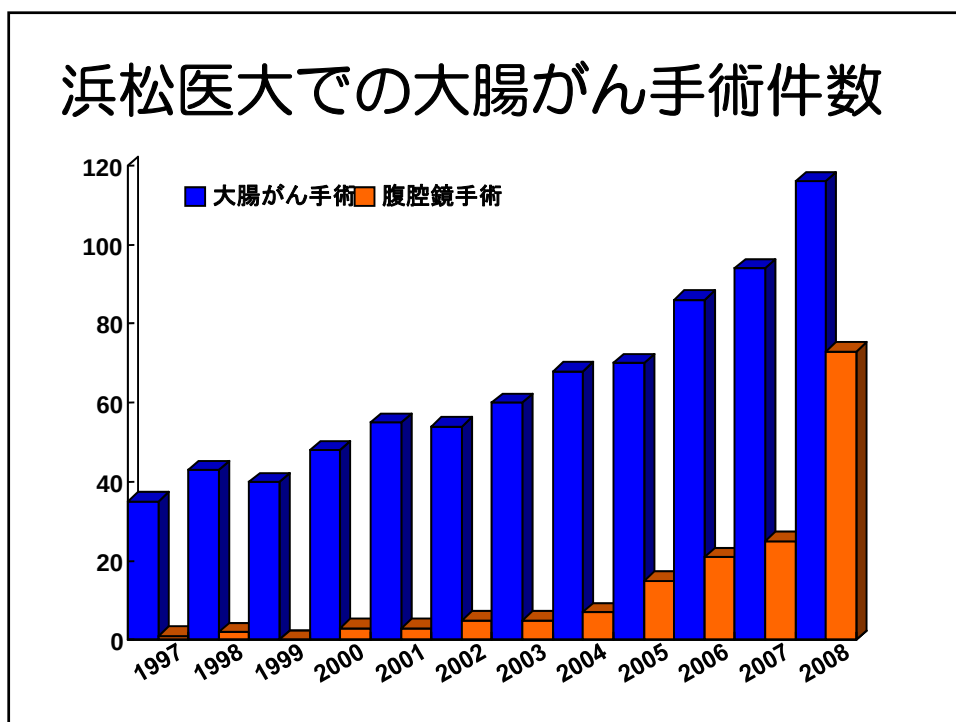


腹腔鏡手術：小さなキズでがんを切除



腹腔鏡を使った手術





手術が終わって、さあ退院です。

外来ではどんな検査や治療が必要でしょう？



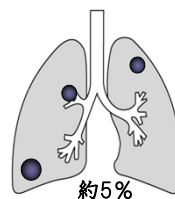
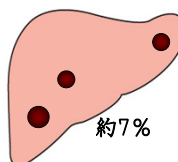
大腸がん術後の再発

再発とは？：手術でがんを切除した後、再びがんが見つかることをいいます。再発は術後患者さんの約1/5に発見され、その約8割が術後3年以内に起こります。

再発する場所は；

- 1)肝臓 約7%
- 2)肺 約5% などです。

(大腸癌研究会)



再発チェックのための検査

<定期的に行う検査>

	手術後の期間				
	1年	2年	3年	4年	5年
● 問診、直腸指診を含む触診	3～4ヵ月ごと			6ヵ月ごと	
● 腫瘍マーカーの測定	3～4ヵ月ごと			6ヵ月ごと	
● 胸部X線検査 または 胸部CT	6ヵ月ごと				
● 腹部超音波検査 または 腹部CT	6ヵ月ごと				
● 骨盤CT または MRI	6ヵ月～1年ごと				
● 大腸内視鏡検査 または 注腸造影検査	1～2年ごと				

※検査を行う間隔は、ステージや病状によって異なります。

外来で受ける抗がん剤治療について

質問：

手術後にがんはすべて切除しましたが、抗がん剤を飲みましようと言われました。どのような意味なのでしょう？



Q35-2

術後の抗がん剤治療の目的

術後再発を抑制するために行う。

補助化学療法

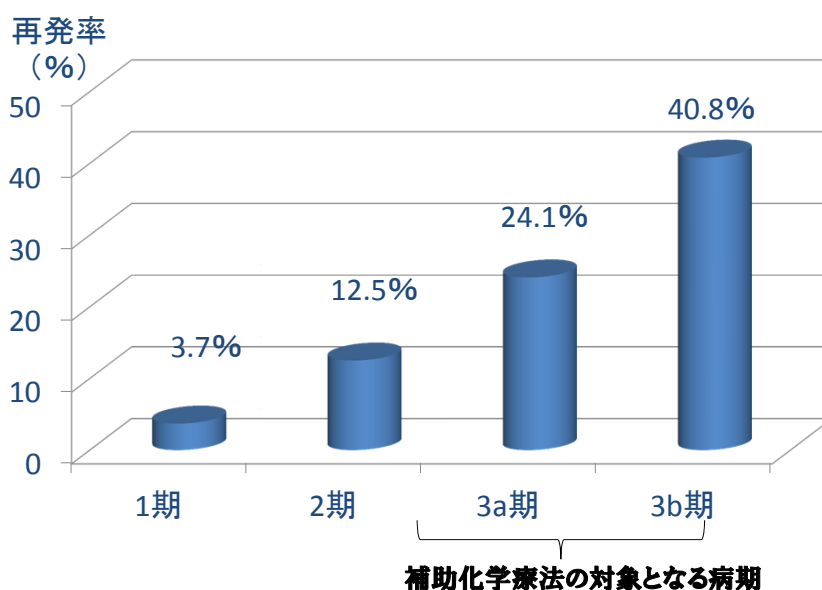
→通常は半年から1年間

進行再発がんに行う。

転移・再発に対する化学療法

→治療効果や副作用をみて使用

手術した後に再発が起こってくる割合



術後の過ごし方



術後の過ごし方についてのご質問

Q20: 術後の過ごし方について教えて頂きたい。
(70歳男性)

Q25: 昨年9月に手術しました。「手術とその後の
過ごし方」のテーマは大いに参考になります。
(60歳男性)

Q47: 手術後の過ごし方について(70歳男性)



Q21,47,40

術後の過ごし方

まずあなた自身が病気の状態と行われた治療の内容をよく知っておくことです。担当医はそれに合わせた術後の検査や治療を行います。

大事なことは気に病んだりせず、楽しく過ごすことです。



Q4-1

手術が原因で起こる症状

術後は排便リズムが整わず下痢や便秘などの症状が見られます。

特に直腸がんの手術では排便困難や排尿障害などの障害が現れることがあります。



社会復帰が可能となる時期について

一般的には、事務仕事であれば術後1カ月、体を動かす仕事であれば手術後2～3カ月ぐらいが目安と考えられます。
担当の医師と、よく相談して決めましょう。



「術後の運動についてのご質問」

Q40:2年前に直腸がんの手術をしました。一番気になる毎日の食事、運動についてくわしくお願いします。(70歳男性)

Q57:術後1年3カ月です。術後の生活、特に食事、体操等についてお聞きしたいと思います。(60歳女性)



術後の運動

手術後はキズをかばうあまり、運動に消極的になりがちです。適度な運動は腸の動きを助けますから、ウォーキングでも散歩でも構いません。

自分が楽しく長く続けられるものを見つけましょう。



Q57

過激な運動

運動して痛みがでるのはやりすぎです。

術後3ヶ月程度は無理はしないで軽い運動から始めましょう。



「術後の**食事**についてのご質問」

Q4:術後の食事について詳しく知りたいと思います。
(20歳女性)

Q10:手術後の食習慣等について。(70歳女性)

Q37:術後の食事の注意等(60歳女性)

Q7:術後2年経過、食事については注意を要する点
有るか。(70歳男性)

Q49:手術して10年。術後の食事で注意すべきことが
あったら教えていただきたい。(70歳女性)

Q21,47,40

食事の基本

原則的には、食事の種類に制限はありません。

何を食べてもかまいませんが、食物繊維が多く消化しにくいものは、術後しばらくは控えたほうがよいでしょう。

最も基本的なことは、おいしく、ゆっくり、楽しく、食べることです。



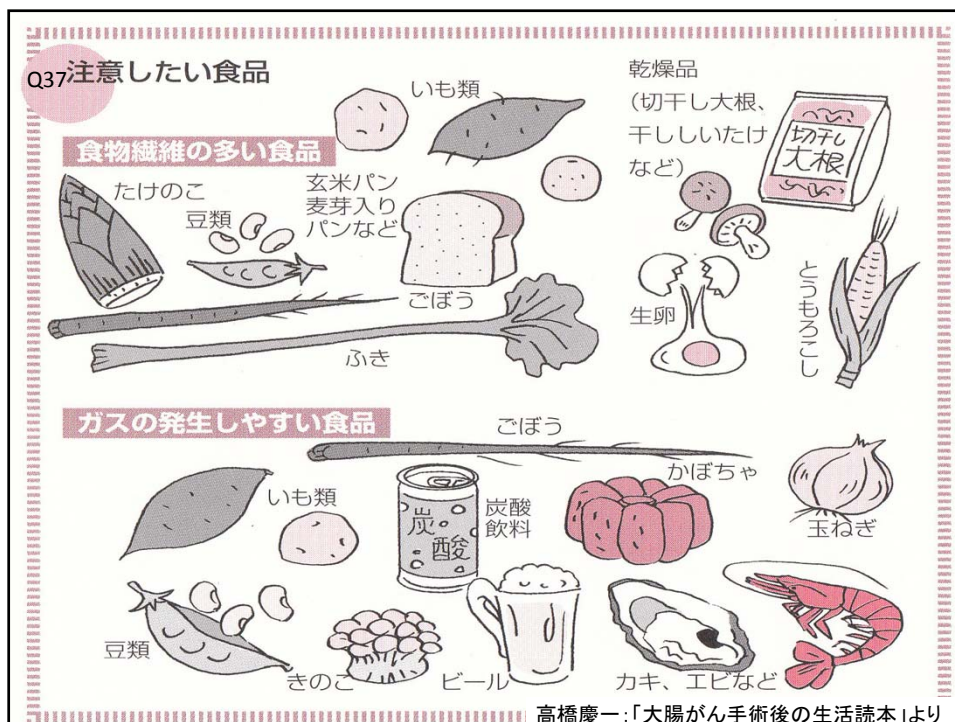
Q21,47,40

食事の基本

原則的には、食事の種類に制限はありません。

何を食べてもかまいませんが、**食物繊維が多く消化しにくいものは、術後しばらくは控えたほうがよいでしょう。**

最も基本的なことは、**おいしく、ゆっくり、楽しく、食べることです。**



Q37消化のよい食品・悪い食品

消化のよい食品例

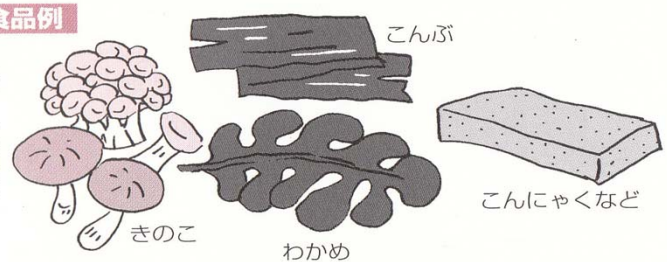
消化がよいので
退院後すぐの食
事としても食べ
やすい



やわらかく煮
た野菜など

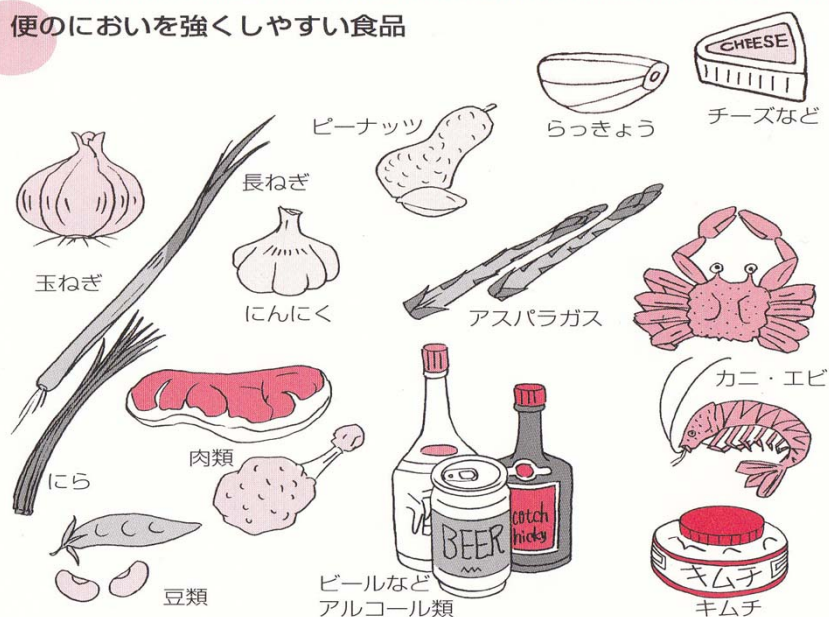
消化の悪い食品例

退院後しばらく
は食べる量を控
えるか、刻む・
煮るなど、消化
しやすくする調
理の工夫が必要
になる



高橋慶一:「大腸がん手術後の生活読本」より

便のにおいを強くしやすい食品



高橋慶一:「大腸がん手術後の生活読本」より

「術後の下痢についてのご質問」

Q15: 現在は排便の調節不足で、下痢に傾く傾向があります。(50歳女性)

Q43: 術後2年になります。排便が日に10数回です。大分回数も減ってはきましたが、以前のような頻度に戻ることは可能なのでしょうか？(50歳男性)

Q64: 3年前直腸がんで手術しました。大建中湯を飲んでます。排便は一日6～7回です。食事の取り方等で減らすことはできますでしょうか？(50歳男性)



下痢の対策



1) 日常生活

お腹は冷やさないこと、きつめのベルトなどはさけ、
ストレスはためない

2) 食事療法

脱水症状が出やすいので水分補給に注意
食事は食物繊維が少ない食事を、ゆっくり少量ずつ

3) 薬物療法

下痢は整腸剤や下痢止めの薬を内服して調節する。
強い下痢が続く場合担当医にご相談ください。

下痢が発現した場合には？

－生活上気をつけたいこと－



トポテンシン治療にあたって: 小林 国彦 (埼玉医科大学国際医療センター 呼吸器病センター呼吸器内科教授)

「術後の下痢についてのご質問」

Q15: 現在は排便の調節不足で、下痢に傾く傾向があります。(50歳女性)

Q43: 術後2年になります。排便が日に10数回です。大分回数も減ってはきましたが、以前のような頻度に戻ることは可能なのでしょうか？(50歳男性)

Q64: 3年前直腸がんで手術しました。大建中湯を飲んでます。排便は一日6～7回です。食事の取り方等で減らすことはできますでしょうか？(50歳男性)



Q43-1

直腸がん術後の排便習慣

直腸は便をためるところなので、術後は回数が増えたり、すぐにトイレに行きたくなります。

少しずつ改善してきますが、もとに戻ることは原則としてありません。

お薬について医師に相談してみましょう。



Q15

よく使われる止痢薬

薬品名	作用
タンナルビン	損傷した腸粘膜を保護します。蛋白アレルギーに注意
ロペミン	自律神経系に直接作用し、腸管蠕動と分泌を抑制します。
ラックビー	整腸剤。乳酸菌によって腸内細菌叢を安定化します。
アドソルビン	腸内の毒素・細菌などを吸着し、排泄します。
ブスコパン	腸管蠕動と分泌を抑制する。効果高い前立腺肥大、緑内障など禁忌
半夏瀉心湯	漢方薬。抗がん剤の下痢対策に
コロネル、トランコロ	過敏性腸症候群の下痢に

下痢の副作用がしやすい抗がん剤

- トポテシン(イリノテカン)
- 5FU
- TS-1
- ゼローダ(カペシタビン)
- UFT



イリノテカンは乳酸菌飲料などで下痢が悪化することがあるので気をつけましょう

「術後の便秘についてのご質問」

Q17: 大腸手術後の便通異常、便秘、腸閉塞などの対応は？ (60歳看護師)

Q35: 術後の便秘等の排せつ障害の悩み (70歳男性)

Q33: 術後ですが便が固くなってしまい、便を軟らかくするお薬を使っています。排便が固くなるのは原因があるのでしょうか？ 血糖値も少し高めです。(70歳男性)

Q60

便秘の対策

便秘では水分を多くとり、バランスよく食物繊維をとることが勧められますが、術後しばらくは特に**不溶性食物繊維**はとりすぎに注意しましょう。

食事の時間を規則正しく、トイレの習慣をつけ適度の運動をしましょう。

担当医に相談してお薬でコントロールすること大切です。



Q33,17-1

食物繊維の種類



●不溶性食物纖維

水に溶けにくく、水を吸収してふくらみ腸を刺激するため、腸の動きが活発になります。

●水溶性食物纖維

水に溶けやすく、食物の吸収がゆるやかになり
ます。便に水分を与えるほか糖やコレステロ
ールの吸収も抑えます。



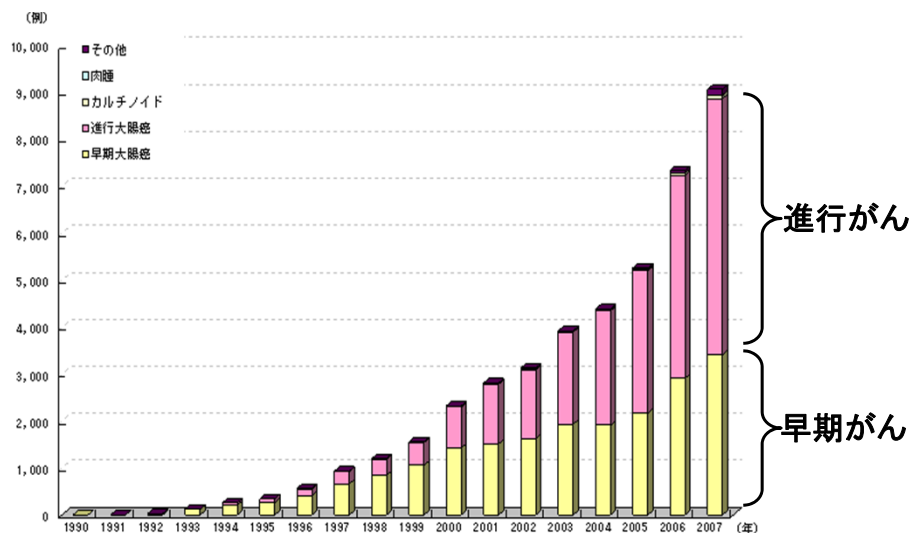
Q32 (70歳男性)

5年前、初期大腸がんを見つけていただき、
腹腔鏡手術をすすめられましたが、完全にがんを切除してもらいたく開腹手術をしていただきました。

お蔭様で今のところ再発はありませんが、便秘気味が続いています。

便秘～腸閉塞～がん再発につながる事はないでしょうか？

腹腔鏡手術は年々増えており、リンパ節も切除するので進行がんでも行われるようになっていきます。



Q32 (70歳男性)

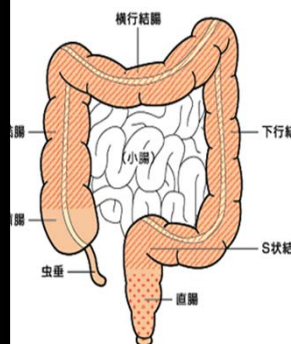
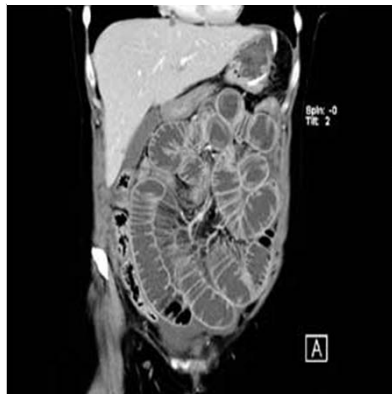
5年前、初期大腸がんを見つけただき、腹腔鏡手術をすすめられました。完全にがんを切除してもらいたく開腹手術をしていただきました。

お蔭様で今のところ再発はありませんが、便秘気味が続いています。便秘～腸閉塞～がん再発につながる事はないでしょうか？

Q33,17-1

便秘と腸閉塞

便秘と思ってもガスが出ない、おなかが痛い、吐き気があるなどの場合は → **腸閉塞!?**



Q32

腸閉塞とは・・・

腸同士が癒着したり腸が狭いすき間に入り込んで食物の通過が悪くなった状態をいいます。

再発とは・・・

術後、残っていたがんが大きくなり、みつかることを「再発」といいます。



Q38: 7ヶ月前手術、食事も含めて、術後の生活について。大便が固いが薬は癖になる気がするので、飲んでいません。

(70歳女性)



Q38

便秘薬の使用

同じ薬を飲み続けていると効果が薄れてくるかもしれませんが癖になるわけではなく、症状にあわせて薬を処方してもらうといいでしょう。

便秘が癖になるということはあっても薬が癖になるということはないのです。



Q60: 上行結腸がんで2年前手術しました。
 マグミットを頂いておりますが、お腹がすぐ
 はってきて、ガスがたまってくると、胃のあた
 りが痛みます。
 運動は朝30分～40分ウォーキングして
 います。食事はおいしいです。



(70歳女性)

Q60

よく使われる便秘薬

薬品名	作用
酸化マグネシウム マグミット	水分吸収を抑え便を柔らかくし膨らませ便秘をつけます
プルセニド アローゼン ラキシベロン	大腸粘膜を刺激して腸の運動を促す。服用から8～12時間ぐらいで排便が起こる。体調に合わせ調節できる。
大建中湯	下痢や便秘、膨満感を改善する漢方薬
ガスモチン	消化管の動きを促進する



Q52:大腸がんの再発を避けるために、してはいけないこと、またやったほうがいいことがありましたら教えてください。

(30歳女性)



Q52,46

がんに対する三つの予防

一次予防 がんにならないための生活習慣。

二次予防 早期発見のためのがん検診。

三次予防 再発や転移に対する術後定期検査

Q52,46

がんから身を守るには…

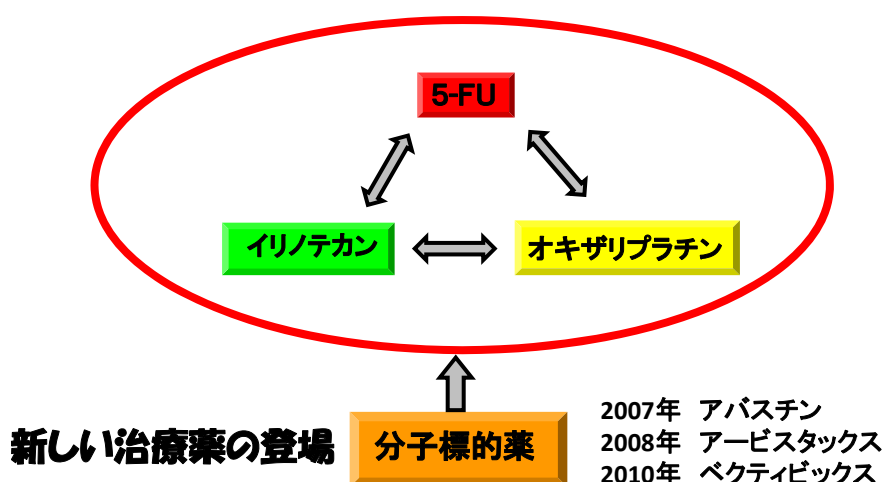
その3

手術後、補助化学療法を受けたい、定期検査で再発や転移をチェックする。

三次予防

サプリメントでがんの再発を予防できるという科学的根拠はありません。

再発大腸がんの薬物療法

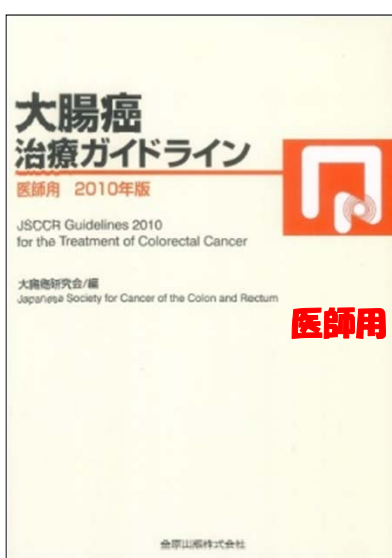


大腸がんの術後の生活

- 大腸は便を管理、とれば不便
- 食習慣と薬で排便コントロール
- 病気の状態と治療についてよく知る
- 病院で相談しましょう



大腸がん治療ガイドライン



医師用



患者用

