

いわて 医療連携手帳



お名前

岩手県立久慈病院 外科

連絡先

028-8040

久慈市旭町第10地割1番

岩手県立久慈病院

Tel 0194-53-6131

外科外来（内線1321）

Fax 0194-52-2601

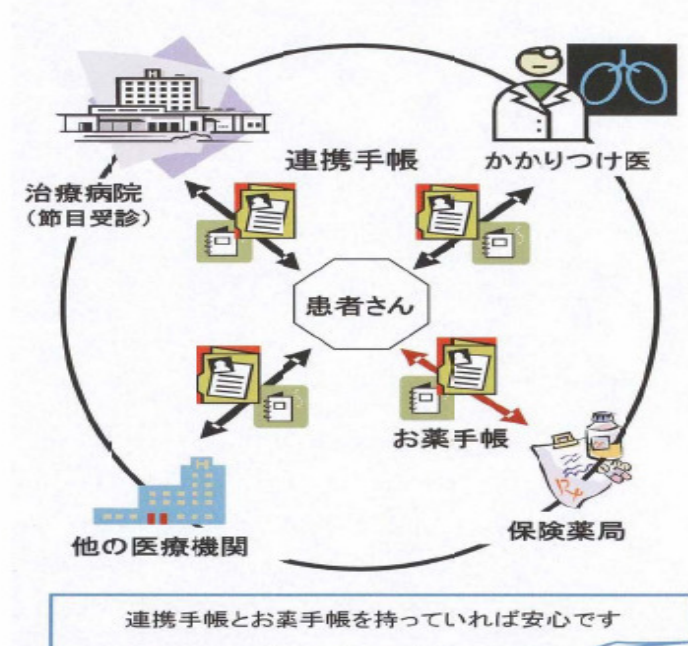
平成23年8月18日作成

大腸がんの手術を受けられた方は、手術後5年間にわたり定期的検査を受けることが望めます。また、術後体調管理や腹部症状の初期対応も考慮した定期検査が必要とされます。

この冊子の診察・検査予定表に手術後5年間の診療・検査
予定をまとめています。

手術より時間が経過し病状が落ち着いているときの投薬や日常の診療・検査はかかりつけ医が行い、手術を行った拠点基幹病院へは節目の時期に細やかな画像や検査を目的として受診して頂きます。何か心配なことがあるときにはかかりつけ医へ相談して下さい。その後、かかりつけ医が状況に応じて判断し適時拠点病院へ紹介受診して頂きます。また、夜間や休日のためかかりつけ医の対応ができないときには拠点病院を受診して頂くことになります。

大腸がん以外のがんや他の疾患（高脂血症や糖尿病など）の有無に関する検査は基本的には対象外となります。心配があるときにはかかりつけ医に相談し、ドックや地域の健康診断などを利用して下さい。



大腸がん術後地域連携パスについて

- ・ **地域連携と地域連携パスとは**

- 岩手県立久慈病院で手術治療をされた患者様に対して、お近くの病院やかかりつけ医の両方で定期的により細やかな連絡を取り合い、術後定期検査を確実に行っていくために作られた一連の書式（パス）です。
- この連携により大きな節目の検査時期を除いて当院への頻回な通院は不要となり、通院方法や外来診察、お薬の受け取りなどの細かい問題から解放されと考えられます。また、複数の主治医が患者様にかかわることにより、より患者個人にあったサポートが可能と考えています。

- **通院の基本**

- 通院の基本は、術後の体調安定が得られる1～3ヶ月後を目安としてお近くの病院やかかりつけ医へ通院を開始していただきます。その時々体調に合わせた処方、定期採血検査や超音波検査、内視鏡検査などをおかかりつけ医への通院で行っていただき、当院へは半年から1年間に一度、より細かい採血検査やCTやMRIなどの大きな画像検査のために受診していただきます。
- 再発の危険性は術後2～3年以降で急速に低下しますが、術後5年間無再発の際に完治したと考えます。
- 通院の際には、連携手帳（パス）を持参するようにして下さい。
- 再発が認められた時、新たな疾患が発症しその治療が優先されるときなどには、この医療連携は一時中断して当院を含めた適切な病院へ通院していただきます。

患者記録 (1)

- ・ 患者さん

- いわて医療連携手帳は・・・
 - ・ 患者さんがご自身で自分の体と病気を理解し有意義な毎日を送るためのお手伝いができればと言う思いから作成しました。日常で起こったこと等を記録しておくことで診療にも役立ちます。お薬手帳と一緒に持たれると安心です。
 - ・ この手帳には患者さんの大切な情報が記載されますので、紛失されないように保管して下さい。
- 手帳を受け取ったら、下記の部分へ記入下さい。
 - ・ 6ページ目：お名前・生年月日・住所など
 - ・ 6ページ目：他の病気のかかりつけ医療機関
 - ・ 7ページ目：以前・現在かかられている病気やアレルギー・内服薬など
 - ・ 通信欄の体調記録の部分

- ・ かかりつけ医

- 患者さんの診察後、次の記載をお願いします。
 - 通信欄の診療情報の部分
 - 診察日、行った検査内容
 - 診察を行った際の所見・コメントを簡単に記載下さい。
 - 複数回の診察の際にはコピーしてもかまいません。また、診療情報は別にお渡ししたFAX用紙を利用して頂き、いつでも連携元病院へ提供下さい。

お 名 前

医大のI.D.

生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日
(西暦)

住所

連絡先
緊急連絡先

身長: cm 術前体重: kg 術後退院時体重: kg

手術病院： 岩手県立久慈病院 外科
Tel： 0194-53-6131（内線）1321
Fax： 0194-52-2601

治療担当：

かかりつけ医療機関：

担当医

Tel : _____ Fax : _____
I.D. : _____

他の病気で通院しているかかりつけ医療機関：

担当医

Tel : _____ Fax : _____
I.D. : _____

かかりつけ薬局①：

Tel : Fax :

かかりつけ薬局②：

Tel: Fax:

患者記録 (2)

現在治療中の病気と既往歴について

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

現在内服中の薬について

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

薬や食べ物のアレルギーについて [無 ・ 有]

- ①
- ②
- ③

患者記録 (3) 「手術記録」

手術日 平成 年 月 日

血液型: A ・ B ・ O ・ AB

感染症: 無 ・ 有 []

*術式: ☐ 開腹 ☐ 腹腔鏡補助下

☐ 回盲部切除術

☐ 結腸部分切除術

(☐ 上行結腸 ☐ 肝彎曲部 ☐ 横行結腸
☐ 脾彎曲部 ☐ 下行結腸)

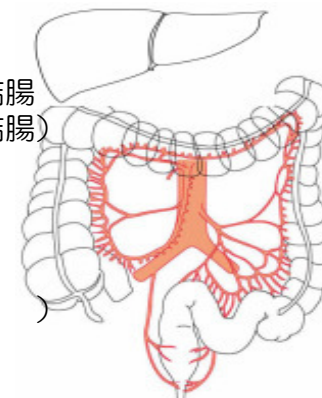
☐ 結腸右半切除術 ☐ 結腸左半切除術

☐ S状結腸切除術 ☐ 高位前方切除術

☐ 低位前方切除術 ☐ ハルトマン手術

☐ 腹会陰式直腸切断術

☐ その他 ()



*病理学的データ

原発部位: ☐ C ☐ A ☐ T ☐ D ☐ S ☐ RS ☐ Ra ☐ Rb ☐ P

組織型: ☐ pap ☐ well ☐ mod ☐ por ☐ muc ☐ sig
☐ ()

深達度: ☐ pM ☐ pSM ☐ pMP ☐ pSS ☐ pSE

☐ pSI() ☐ pA ☐ pAI()

リンパ節: ☐ pN0 ☐ pN1 ☐ pN2 ☐ pN3

遠隔転移: ☐ 肝 ☐ 肺 ☐ 腹膜 ☐ 遠隔リンパ節

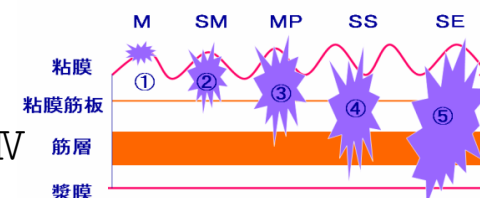
☐ その他 ()

大腸の内側

*ステージ (病期分類)

☐ 0 ☐ I ☐ II

☐ IIIa ☐ IIIb ☐ IV



大腸の外側

患者記録（５）[退院時検査記録]

その他特記事項

- ①
②
③

主な退院時検査data（ ）

術前 CEA値
術前 CA19-9値
血清Cre値 など

・ 術後 CEA値
・ 術後 CA19-9値

診察・検査予定表

術後	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1年	1年4ヶ月	1年8ヶ月	2年
受診日	/	/	/	/	/	/	/	/

診察・問診	●	○	●	○	●	○	○	●
一般採血・ 腫瘍マーカー		○	●	○	●	○	○	●
CT検査			◎	○	◎			◎
下部内視鏡 検査					◎			◎

●：当院 ○：かかりつけ医 ◎：当院またはかかりつけ医

術後	2年4ヶ月	2年8ヶ月	3年	3年6ヶ月	4年	4年6ヶ月	5年
受診日	/	/	/	/	/	/	/

診察・問診	○	○	●	○	●	○	●
一般採血・ 腫瘍マーカー	○	○	●	○	●	○	●
CT検査			◎		◎		◎
下部内視鏡 検査			◎		◎		◎

通信欄（1ヶ月目）

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

・ 診察日（

年 月 日)

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄（3ヶ月目）

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- ・ 現在の体重： kg
- ・ 下記の症状がある場合には印／シ点などをつけて下さい
- | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 腹痛 | ☐ 腹の張り | ☐ 便秘 | ☐ 下痢 | ☐ 下血 |
| ☐ 食欲不振 | ☐ 吐き気 | ☐ 発熱 | ☐ 創部痛 | ☐ 肛門部痛 |
| ☐ むくみ | ☐ 排尿障害 | ☐ 排便回数（ 回/日） | ☐ 便漏れ | |
- ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

・ 診察日（

年 月 日)

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄（6ヶ月目）

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日 (年 月 日)

- **臨床所見**

- ☐ 異常なし
☐ 異常あり

- 行った検査

- [illegible]

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄（9ヶ月目）

- ・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日 (年 月 日)

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

- **体調記録**
- 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- 現在の体重： kg
- 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛	☐ 腹の張り	☐ 便秘	☐ 下痢	☐ 下血
☐ 食欲不振	☐ 吐き気	☐ 発熱	☐ 創部痛	☐ 肛門部痛
☐ むくみ	☐ 排尿障害	☐ 排便回数（ 回/日）	☐ 便漏れ	

- その他気になる症状がある場合には記入下さい

臨床所見／検査所見に関するコメント

- **体調記録**
- 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- 現在の体重： kg
- 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛	☐ 腹の張り	☐ 便秘	☐ 下痢	☐ 下血
☐ 食欲不振	☐ 吐き気	☐ 発熱	☐ 創部痛	☐ 肛門部痛
☐ むくみ	☐ 排尿障害	☐ 排便回数（ 回/日）	☐ 便漏れ	

- その他気になる症状がある場合には記入下さい

● **体調記録**

● 受診予約／予定日（ 年 月 日）

● 現在の体重： kg

● 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血

☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛

☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ

● その他気になる症状がある場合には記入下さい

臨床所見／検査所見に関するコメント

- **体調記録**
- 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- 現在の体重： kg
- 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛	☐ 腹の張り	☐ 便秘	☐ 下痢	☐ 下血
☐ 食欲不振	☐ 吐き気	☐ 発熱	☐ 創部痛	☐ 肛門部痛
☐ むくみ	☐ 排尿障害	☐ 排便回数（ 回/日）	☐ 便漏れ	

- その他気になる症状がある場合には記入下さい

● **体調記録**

● 受診予約／予定日（ 年 月 日）

● 現在の体重： kg

● 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血

☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛

☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ

● その他気になる症状がある場合には記入下さい

臨床所見／検査所見に関するコメント

通信欄（4年目）

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

・ 診察日（

年 月 日)

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄（4年6ヶ月目）

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／シ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

・ 診察日（

年 月 日)

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

- **体調記録**
- 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- 現在の体重： kg
- 下記の症状がある場合には印／し点などをつけて下さい
- ☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
- ☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
- ☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
- その他気になる症状がある場合には記入下さい

担当医サイン

臨床所見／検査所見に関するコメント

- **体調記録**
- 受診予約／予定日（ 年 月 日）
- 現在の体重： kg
- 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい

☐ 腹痛	☐ 腹の張り	☐ 便秘	☐ 下痢	☐ 下血
☐ 食欲不振	☐ 吐き気	☐ 発熱	☐ 創部痛	☐ 肛門部痛
☐ むくみ	☐ 排尿障害	☐ 排便回数（ 回/日）	☐ 便漏れ	

- その他気になる症状がある場合には記入下さい

担当医サイン

臨床所見／検査所見に関するコメント

通信欄 ()

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日 (年 月 日)

• 臨床所見

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- [illegible]

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄 ()

- ・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日 (年 月 日)

• 臨床所見

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄 ()

・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日 (年 月 日)

- **臨床所見**

- ☐ 異常なし
- ☐ 異常あり

- 行った検査

- [illegible]

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

通信欄 ()

- ・ 体調記録

- ・ 受診予約／予定日（ 年 月 日）
 ・ 現在の体重： kg
 ・ 下記の症状がある場合には印／レ点などをつけて下さい
☐ 腹痛 ☐ 腹の張り ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 下血
☐ 食欲不振 ☐ 吐き気 ☐ 発熱 ☐ 創部痛 ☐ 肛門部痛
☐ むくみ ☐ 排尿障害 ☐ 排便回数（ 回/日） ☐ 便漏れ
 ・ その他気になる症状がある場合には記入下さい

--

・ 診療記録

☐手術病院 ☐かかりつけ医療機関

- ・ 診察日（ 年 月 日）

- 臨床所見

- ☐ 異常なし
☐ 異常あり

- 行った検査

- ☐採血 ☐腫瘍マーカー
☐胸部XP／CT ☐腹部US
☐腹部XP ☐腹部CT
☐内視鏡検査
☐その他の検査
- []

臨床所見／検査所見に関するコメント

担当医サイン

退院後の日常生活

手術後におこりやすい症状について

大腸を切り取ったために栄養吸収や食事摂取量の低下、それに伴う体重減少などのトラブルはほとんどありません。しかし、多くの場合術後1～2ヶ月でやや軟便の状態となることが多いですが、ときに便秘気味になる場合があります。

一方、直腸を切除した場合には、便をためる能力と便を押し出す能力が低下するため、排便回数が増加したり、1回の便量が減少したり、残便感などの排便機能障害をきたします。

また、小腸や大腸の癒着（ゆちゃく）により、内容物の通過不良が生じ、腹部の膨満感を感じたり、あるいはひどくなると腸閉塞（ちょうへいそく）となる場合があります。

これらの症状は多くの場合、食事療法や下剤や消化薬でコントロールすることができ、術後一定期間がすぎると生じにくくなります。

社会復帰にむけて

社会復帰が可能となる時期は、年齢や体力、社会的状況、仕事内容、手術術式などにより異なりますので、個々の状況に応じて対応するべきです。ひとつの目安としては、退院後の仕事内容が主にデスクワークであれば術後1ヶ月程度で、腹筋をよく使う運動や仕事であれば術後2～3ヶ月後を目処に社会復帰が可能と考えます。

大腸術後のお食事について

原則的には、食事の制限はありません。体調と食べ方によって下痢や便秘、腹部膨満感、腸閉塞を助長させてしまうことがあるため、身体の状態に合わせて、食べ方や食品の選択をすることが大切です。



お食事の注意点について

- ① 食べすぎないようにバランスよく食べましょう。

腹8分目を心がける。



- ② よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

よく噛むことで、唾液と食物がよく混ざるため、消化吸収を助け、腸閉塞・下痢の予防につながる。

- ③ 消化しやすいものから食べ始めましょう。

食物繊維の多い・消化しにくい食品、油脂の多い食品、刺激物等は、下痢や腸閉塞の原因となることがあるため、体調に應じ少量ずつ増やしていく。



- 食物繊維が多い・消化しにくい食品

中華麺、海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼう、山菜、とうもろこし、種のある果物(苺、柿)など

- 油脂の多い食品

揚げもの、種実類(ごま・くるみ・ナッツ類) など

- 刺激のある食品

ビール、炭酸飲料、コーヒー、多量の香辛料など



※アルコールについて

退院直後は控え、開始時期は主治医と相談を。

手術の影響でおこりやすい症状について

- ①軟便・下痢
- ・1回の食事量を減らして、消化しやすい料理をとるよう
に心がける。
 - ・水分は積極的に補給する。

②便秘

- ・食物繊維や乳酸菌などをとる。
- ・水分はこまめに補給する。
- ・規則正しい食生活、散歩などの適度な運動



③頻便

- ・規則正しい食生活

④腹部膨満感

- ・1回の食事量を控える、抜くなどして無理に食事をとら
ず様子を見る。

⑤腸閉塞

- ・食べすぎない、消化しやすい料理を中心にする。
- ・ゆっくりよく噛む。
- ・術後1～2ヶ月は、食物繊維が多い・消化しにくい食品、
油脂の多い食品、刺激物等に注意する。
- ・改善しない場合は、すぐに医師に相談を。



⑥人工肛門（ストーマ）の場合

- ・ガスや臭いを発生させやすい食品を控える工夫をする。

●ガスを発生させやすい食品

ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類など

●便の臭いを強くする食品

ねぎ類、にんにく、にら、豆類、肉類、チーズなど
※気になる方は、少量に控えておきましょう。

●ガスや臭いを減らすために効果的な食品

ヨーグルト、乳酸菌飲料、セロリ、パセリ、レモン
クランベリージュース、オレンジジュース
果物(りんご、みかんなど)



消化しやすい料理

食品	形態	消化の良い料理名
穀類	軟らかく煮る	全粥・おじや・軟飯・ 煮込みうどん・煮そうめん・ソフトパ ン
魚介類	煮る・蒸す	煮魚・蒸魚
肉類	煮る・蒸す	グラタン・シチュー・蒸し鶏・肉団子 煮・そぼろ煮・ロールキャベツ
卵	半熟・軟らかい状態	半熟卵・温泉卵・卵豆腐・オムレツ・ スクランブル・茶碗蒸し・プリン
大豆 製品	そのまま・くずす・ 絞る	湯豆腐・冷奴・炒り豆腐・あんかけ・ 白和え・納豆・生揚げ
乳製品	温める	クリーム煮・シチュー・ ホワイトソース煮・ ババロア・牛乳ゼリー
野菜 芋類	繊維を切るように カット	スープ・味噌汁・クリーム煮・軟らか 煮・煮浸し・ジュース・とろろ芋
果物	缶詰・煮る・絞る	缶詰(パイナップル・みかん以外) おろしりんご・コンポート・ゼリー・ ジュース

「がんと食事」財団法人がん研究振興財団 参照

生活改善と予防

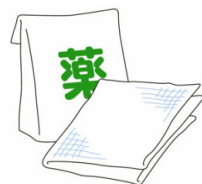
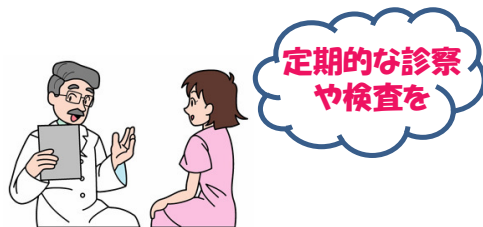
- お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。

「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究」
/国立がん研究センターより抜粋

これだけは忘れずに！

定期的な診療や検査に行きましょう。

術後5年を目処に、定期的な診療や検査を行います。
診療や検査の間隔は、手術後の状態によって違いますから、医師の指示通り、決められた日に診療や検査を受けるようにしてください。なお、定期検査は大腸がんを対象としているものです。他の病気をカバーするものではありません。



これだけは忘れずに！

指示された薬は忘れずに服用しましょう。

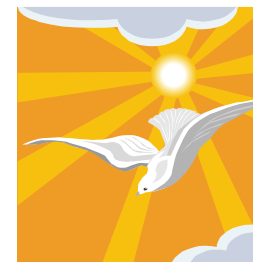
病院で処方された薬は、消化薬や化学療法剤で、手術後の状態を安定させるためや手術の治療効果を高めるために必要なものです。薬を服用するように医師から指示された場合には、指示された通りに忘れずに正しく服用しましょう。

副作用がある場合には、医師に申し出てください。



悩んでいるのはあなただけではありません。

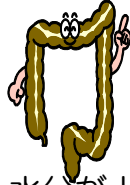
あなたが安心して治療や検査を続けていくためには、家族と共に医師や看護師さんとコミュニケーションをよくし、一緒にこの病気と闘っていく気持ちが大切です。
まだまだ不安や悩みがあると思いますが、あなたと同じ経験をされた患者さんはたくさんいらっしゃいます。そして、その多くの方が、病気を克服し、充実した人生を送っていることを忘れないでください。決して自分のからに閉じこもってしまわないように、明るく、希望を持って前進し、病気をしてくれて良かったと思われるような建設的な生活を送ってください。



大腸がんの手術を受けた患者さんへ

・腸の働きについて

- 大腸は食べ物の残りかすから水分が吸収されて便が作られます。しかし、手術で大腸を切除したことによって、水分が十分に吸収されず、便に含まれる水分が多くなるため、便がやわらかくなったり下痢のようになったりします。症状は徐々に改善されます。一般に、手術後2～3ヶ月で腸の機能は落ち着いてきますが、症状に合わせ薬が処方されます。



・腸閉塞について

- 腹部の手術の後は、腸と腹壁、腸どうしの癒着（くっつくこと）が起こりやすくなり、腸が折れ曲がったりねじれたりつまったりすることがあります。症状としては、お腹の張り、腹痛、吐き気、嘔吐（吐くこと）が起こります。おならが全くでなくなることが最初の兆候です。腹痛は、差し込むような痛みと痛みを感じない時とが周期的に何回も出てきます。我慢せずに外来を受診しましょう。



・日常生活に制限はありません

・運動について

- 体力回復や筋力低下防止には、適度な運動が必要です。日課に散歩を取り入れたりするなど、規則正しい生活を心がけましょう。散歩などの運動は、腸閉塞の予防や腸の動きを活発にします。



・睡眠と休息

- 睡眠は十分にとり、疲労は翌日に持ちこさないようにしましょう。

・入浴について

- 入浴は可能で、キズから水は入りません。キズは清潔に保たれている方が望ましいので、きれいに洗うようにしましょう。強くこすらないように気を付けてください。退院時にテープで保護している方は、医師・看護師に相談してください。また、自宅でキズの痛みが強くなったり赤くなった時も相談しましょう。

・旅行について

- 制限はありませんが、心配な場合は医師に相談しましょう。

・嗜好品(しこうひん) (お酒・たばこ) について

- たばこは血流を悪くし、お腹の運動を抑えます。
発がん物質が400以上も含まれていますので、手術後も禁煙を続けるようにしましょう。
- お酒は適量について医師に相談しましょう。



・職場復帰について

- お仕事を再開する時期については個人差がありますので、医師に相談してください。
手術後の日常生活での回復状況と仕事量を考慮して判断することが重要です。

・診断書などの書類について

- 保険などの診断書類は、1階外科外来の受け付けに診察券と一緒に提出していただきます。当日お渡しすることはできませんので、後日のお渡しとなります。

退院後もこれだけは忘れずに！

- ・ 定期的な診察や検査に行きましょう
- 診察や検査の間隔は、手術後の状態によって異なりますので、医師の指示を守りましょう。
- ・ 体調が悪い時や気になる症状が続く時は、
受診日以外でも外来を受診しましょう。
休日・夜間は救急外来へ連絡し、相談するようにしましょう。
休日・夜間の連絡先 0194-53-6131 (代表)
「救急センターへつないでください」と伝えましょう。

よりよい信頼関係のために・・・

- ・ 安心して治療や検査を続けていくためには、家族とともに多くの医療者とコミュニケーションを取り、一緒に病気と闘っていく気持ちが大切です。
- ・ 医師をはじめとした医療者に対して、自覚症状や病歴など、自分自身の健康に関する情報は、メモなどを利用して正しく伝えるようにしましょう。
- ・ 納得したうえで医療を受けることが大切ですので、わからないことは質問し、確認しましょう。



お薬を飲む時間

- ほとんどのお薬は、食後約30分の服用時間でよいのですが、糖尿病や骨粗鬆症のお薬のように、服用時間が指定されているものがありますので、指示をよく確かめて服用して下さい。
- お薬を服用する時間は、多くが「食後」となってます。これは、人間が食事を忘れることは少ないからにすぎません。また、食事を摂らなかったから、服用しなくてよいというお薬は、糖尿病のお薬などを除いて殆どありません。
- 「食後」と指示されているお薬でも、食後に忘れてしまいそうであれば、食直前に服用しても構いません。ただし、解熱鎮痛薬のように、胃が空になったまま服用すると胃を荒らしたりすることもありますので、ライフスタイルに合わせた変更は、医師や薬剤師に相談しましょう。
- 「食間」と指示されているお薬は、多くが食事により吸収が悪くなる（時に吸収が良すぎる）などの影響のあるお薬です。通常、食後2時間で胃の中は、空になります。「食間」のお薬の服用時間をずらすのは、オススメできません。
- 「寝る前」と指示されているお薬の服用を忘れて眠ってしまいそうであれば、夕食後に飲んでよいこともあります。ただし、睡眠薬などは、眠るだいぶ前から飲むと転んだりする危険があるので避けましょう。

服用時間のめやす

食前とは……食事の前約30分に服用
食後とは……食事の後約30分に服用
食直後とは……食事の後すぐに服用
食間とは……食事の後約2時間に服用

お薬の服用を忘れた場合

- ほとんどのお薬は、3回のうち1回くらい服用を忘れても、あまり効果に影響しません。忘れた分を次回に、2回分を一緒に服用することの方が危険です。
- 服用を忘れたことに気がついたら、気がついた時点で服用するか、次回から正しく服用しましょう。忘れた分を入れて2回分を一緒に服用するのは、危険です。
- 服用を忘れることに注意が必要な例を以下に示します。

抗不整脈剤

一度にまとめて服用すると、効きすぎて中毒となり、心臓の拍動に著しく支障を与える危険があります。これらのお薬は、とりわけ指示通りにきちんと服用するようにしましょう。

経口血糖降下薬

一度に2回分をまとめて服用すると、低血糖症を起こすことがあります。特に寝る前などにまとめて服用すると、夜間から夜明けにかけて著しい低血糖症を起こしかねません。

抗生物質

抗生物質は、できるだけ均等の間隔で服用することによって、抗菌効果を高めます。1日量を決められた時間にきちんと服用することが必要です。もし、服用を忘れたら、忘れた分をすぐ服用し、次回は短い時間間隔でもよいので、1日の量を服用して下さい。また、解熱するなどの目的で、効果があっても、決められた期間を守り、服用し切ることも大切です。

お薬を服用する水について

- お薬は水で服用するのが原則です。粉薬は水と一緒に、錠剤・カプセルはかまずにそのまま、水とともに飲み込みます。通常、起きた姿勢のまま200mL程度の水で飲めば、お薬は胃にしっかりと落ちていきます。
- 手元に水がないからと唾でお薬を服用する方がいますが、好ましくありません。お薬が溶けて効果をあらわすためには、適切な量の水が必要なのです。また、カプセルは水なしで服用すると、食道にくっついて、お薬がとけ出し食道の粘膜を傷めることがあります。
- 多くのお薬が、水以外で服用しても大丈夫です。しかし、水以外で服用すると好ましくない例を下に示します。

アルコール類

睡眠剤・精神安定剤などは、お酒と一緒に服用すると、効果が増えて危険です。1錠飲むお薬を数錠分1回に服用すると同じような危険があります。

グレープフルーツジュース

降圧剤や免疫抑制剤のなかには、グレープフルーツジュースで服用すると効果が増すため、避けた方がよいものもあります。ただし、お薬との服用時間をずらせば、グレープフルーツジュースの飲用や果肉を食べることに問題はありません。

牛乳

一部の抗生物質（テトラサイクリン系、ニューキノロン系）は、牛乳で服用すると効果が減るものがあります。服用時間をずらせば、牛乳の飲用は問題ありません。

お薬の保管について

- お薬は原則として、処方された“その人のその時のため”だけのものです。自分に処方されたお薬を他人にあげたり、他人からもらって服用することはやめて下さい。
- お薬にも“使用期限”があります。たいていのお薬は、作られて2～3年で期限が切れます。何時のものかわからない古いお薬は、服用を避けましょう。
- お薬の嫌う環境は、高温多湿です。湿気を避け、直射日光に当たらない場所に保管しましょう。
- 小さなお子さんがいる場合、手の届かない場所に保管しましょう。大人には無害な量でも、子供には危険な薬も少なくありません。
- お薬の保管のコツを下に示します。

散剤、錠剤、カプセル剤

梅雨時期、夏期は、湿気を防ぐために、フタの閉まる缶に乾燥剤を入れるか、冷蔵庫に保管してください。

水剤

冷蔵庫に保管してください。また、凍結させると性状の変化するものがありますから、冷凍庫内での保管はさけてください。また、指示のある場合（鉄剤のシロップ等）には、暗所に保管してください。

点眼剤

開封して使用中の点眼剤は、細菌で汚染されやすく、高温や光で効果が減ってしまうことがあります。付属の遮光袋に入れて冷蔵庫での保管がオススメです。

坐剤

夏期は比較的溶けやすいので、なるべく涼しい所に保管してください。

インスリン注射剤

凍結をさけて、冷蔵庫に保存してください。

お薬手帳について

- ・ お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は、「お薬のカルテ」です。お薬手帳は、かかりつけの薬局でもらうことができます。受診する際には、持ち歩きましょう。
- ・ 複数の医療機関、薬局にかかっている場合でも同じお薬手帳に記録しましょう。医療スタッフがお薬の記録をいつでも参照できることが大切です。
- ・ お薬手帳の目的を下に示します。

相互作用の防止

複数の医療機関にかかっている場合や複数のお薬を処方されている場合などに、お薬手帳を参照することで、新たに調剤されたお薬との悪い飲み合わせ（相互作用）がないかを調べることができます。

重複投与の防止

商品名は違うが、同じ成分を含有するお薬も少なくありません。お薬手帳を参照することで、別名同成分のお薬も含めて、重複投与されることを防ぐことができます。

お薬アレルギー・副作用の防止

記憶がはっきりしない時などにも、お薬手帳を持参していれば、その内容からアレルギー歴のあるお薬や副作用が出たことがあるお薬が投与されるリスクを回避することができます。

その他

別の医療機関に入院する際など、お薬手帳があれば、持参のお薬と同じものを処方する時に重要な情報源になります。

サプリメント・健康食品について

- ・ サプリメント・健康食品については、病院のお薬のような効果は期待できません。飲んでも問題ないことが多いのですが、病気の状態や服用中のお薬と飲み合わせが悪いものもあります。さらに、効果を考えると、あまりに費用が高すぎるものもあります。補助的にどうしても使用したい場合、薬剤師や医師に相談して下さい。
- ・ 好ましくないサプリメント・健康食品の例を下に示します。

放射線療法・化学療法中

抗酸化サプリメント(過剰なβカロチン、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、コエンザイムQ10)

血小板減少症、抗凝固療法中、手術前後

抗凝固作用をもつサプリメント(過剰なビタミンC、ビタミンE、大豆イソフラボン、ニンニク、ショウガ、イチョウ、朝鮮人参)

乳がん（特に抗エストロゲン剤の服用中）患者、子宮体がん患者

植物性エストロゲン（大豆サプリメント）

※通常の食生活をしていれば、ビタミンA,E,Cなどは、不足しません。この場合の過剰とは、敢えて錠剤・カプセルの形状で大量に摂取することです。リストにあるニンニクやショウガを含め、これらを含む食品をまったく摂っては、ダメというわけではありません。

連絡先

028-8040

久慈市旭町第10地割1番

岩手県立久慈病院

Tel 0194-53-6131

外科外来（内線1321）

Fax 0194-52-2601

平成23年8月18日作成