

病気と向き合うサイトなら



気になる症状や病気、検診結果、病気の中身、治療の内容など、あなたの年齢や性別、状況に合わせた情報を提供いたします。



がんコンテンツ



▶ 気になる健康と病気

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。



▶ 健康診断の結果の チェック

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。



▶ 病気と診断された

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。



▶ 治療を受けている

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。



▶ 治療が終わったら

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。



▶ 病気とともに生きる

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。

『胃がんの治療が終わったら』についての解説します。

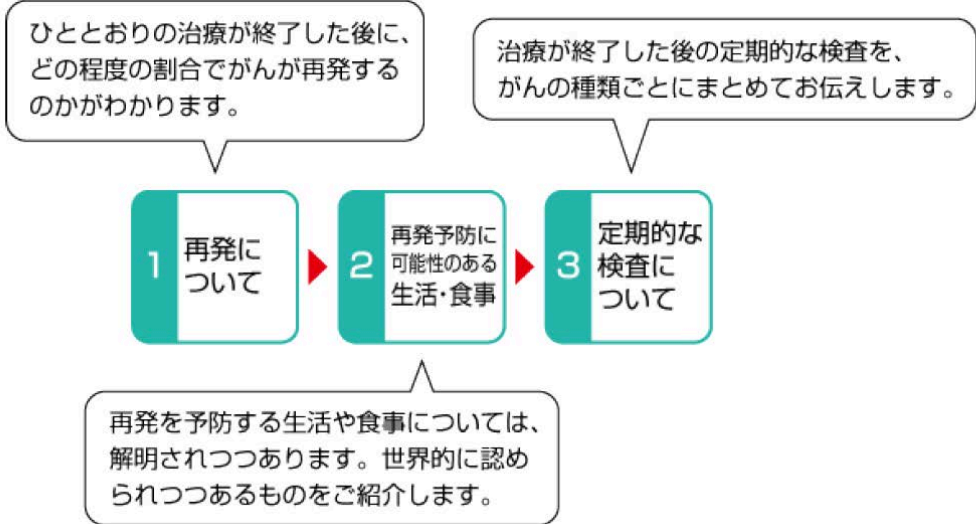
がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------

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。



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
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



1 再発について

2 日常生活の工夫

3 定期検査

再発について

胃がんの再発について詳しくご説明します。



胃がんの再発

- 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。

1 再発について ▶ 2 日常生活の工夫 ▶ 3 定期検査

胃がん 再発について



胃がんの再発

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。治療したがんの深さや広がり、再発のしやすさに影響します。



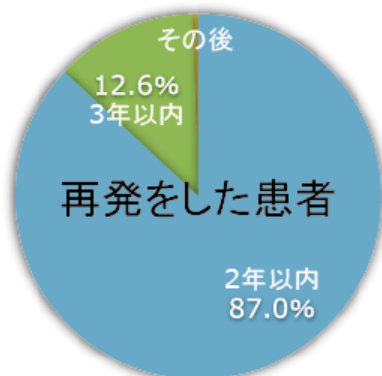
再発のしやすさは、治療したがんの深さや広がりなどに関係します^{*1}



胃がんの進行	再発のしやすさ	再発率
早期胃がん M SM	治療を受けたがんが早期がん、リンパ節にがんがなければ、再発することはほとんどありません。 リンパ節にがんがあった場合は、約5%（同じ状態の方が100人いれば、約5人）に再発しています。	約5%以下
進行胃がん MP SS SE SI	進行しているがんでは、手術をして全てのがんをとりのぞいたとしても、残念ながら、再発する率が約20%（同じ状態の方が100人いれば、約20人）に上昇します。	約20%



再発の患者さんを見ると、その多くは最初の手術を受けて2年以内に再発しています^{*1}



経過を見る目安は、治療終了後5年間です。多くの場合、再発が起こるとすれば3年以内です。その間は、短めの間隔で経過を見ます。

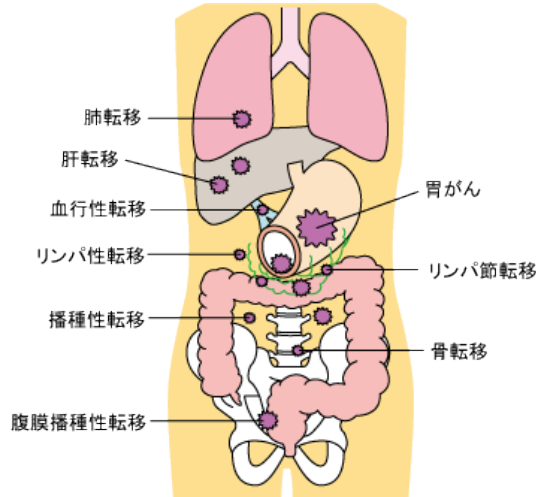


5年間再発がなければ、ほとんど再発の可能性がなくなるという解釈ができますが、あなたの状態によってはそれ以降も経過を見る必要があるかもしれません。主治医の先生としっかり相談して、今後の定期検査をそのスケジュールを決めましょう。



腹膜の再発が一番多いとされています*1

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。



腹膜、血行転移、肝臓や骨・肺など他の臓器、同じ部位の周辺やリンパ節の順に再発しやすいと言われてい

資料

*1 梨本ら、胃癌の適切なフォローアップ計画. (JPN J Cancer Chemother 36(9) : 1402-1407)

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
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------



- 1 再発について
- 2 日常生活の工夫
- 3 定期検査

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については、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、胃がんだけで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入れる。
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。

特に胃がんの発症予防に野菜、果物の摂取は効果的との報告があります。

「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。
- アリウム野菜といわれるニンニクやネギ、ニラ、らっきょうなどには胃がん発症リスクの軽減に効果があると報告されています。
 - ➡ 食事に取り入れてみましょう。
- 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、砂糖を加えているために高カロリーになっています。

胃の粘膜を傷つける恐れのある塩分は1日6g以下が理想です

日本人は1日あたりの食塩摂取量が多いと言われています。

厚生労働省では、1日塩分摂取量の目標値を

- 男性 9g未満
- 女性 7.5g未満

に設定しています。

しかし、世界では健康的な生活を維持するための1日塩分摂取量は、6g未満が基準になってきています。

胃がん予防と体に負担のかからない生活を送るためにも塩分は控えましょう。

塩分6gってどのくらい？

- すりきれ小さじ1杯の塩が約5gです。
 - ➡ 少し多めの小さじ1杯です。

塩分の多い食べ物は？

- 加工品と言われる漬物やハム、ソーセージ、練り製品など。
- 献立では、汁ものや煮物、めん類など。
- 外食メニューや惣菜、お弁当類も味付けの濃いものが多くあります。

塩分を減らすには？

- かけ醤油やマヨネーズなどの調味料
 - ➡ 自分で足すのはやめましょう。
- 生野菜や海藻類、生くだものは塩分を体外へ排出する働きのあるカリウムが多く含まれています。
 - ➡ しっかりと食事に取り入れましょう。



1 再発について ▶ 2 日常生活の工夫 ▶ 3 定期検査

再発を早期発見するために



... 治療が終わってからの診療

再発の危険が高いため、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。



治療したがんの進行度にかかわらず、定期受診が望めます。

定期的に受診をした方が良いという明かな根拠はまだありません。しかし、再発をする場合があることを考えると、定期的な検査が必要と考えられます。



診断の時に受けたような検査を定期的に行うこととなります。

どの検査を選ぶべきかは、まだ一定の見解がありません。ここでは、一般的に行われている定期検査についてご説明します。



腫瘍マーカー

治療を受けた時に上昇していた腫瘍マーカーがあれば、それを定期的に測って経過を見ます。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。



超音波検査

肝臓など、腹部の他の臓器にがんが現れていないかを調べます。



CT

肝臓など、腹部の他の臓器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、リンパ節の変化も確認します。



胸部X線検査

がんが肺に現れていないかを調べます。



胃内視鏡検査

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。

このほかに、骨にがんが出ていないかを調べる「骨シンチ」や、新たな早期のがんを発見すると言われている「PET(ポジトロン・エミッション・トモグラフィー(Positron Emission Tomography))」という特殊な検査を組み合わせる場合があります。



一般的な検査項目と検査間隔をお示します

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。

手術後の検査スケジュールの例*1

治療を終えた 胃がんの進行度	術後経過年月		1年			2年			3年			4年			5年		
	2	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12
早期がんの場合	問診・体重など				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腫瘍マーカー				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腹部超音波							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腹部CT検査								●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胸部レントゲン								●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胃内視鏡								●	●	●	●	●	●	●	●	●
進行がんの場合	問診・体重など	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腫瘍マーカー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腹部超音波					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腹部CT検査							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胸部レントゲン					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胃内視鏡					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



あなたの体の状態や再発がんの広がり、場所により治療を決定します。

再発が見つかった後の治療の方法は、あなたの状態に応じて選択されます。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。



胃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。胃がんとは関係なく、別のがんができることもあります。

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

下の青い文字をクリックすると、『なら医療情報ネット』へ移動します。

病院を探す時の参考にして下さいね。



なら医療情報ネット

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

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。