

## 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。

『肝がんの治療が終わったら』についての解説します。

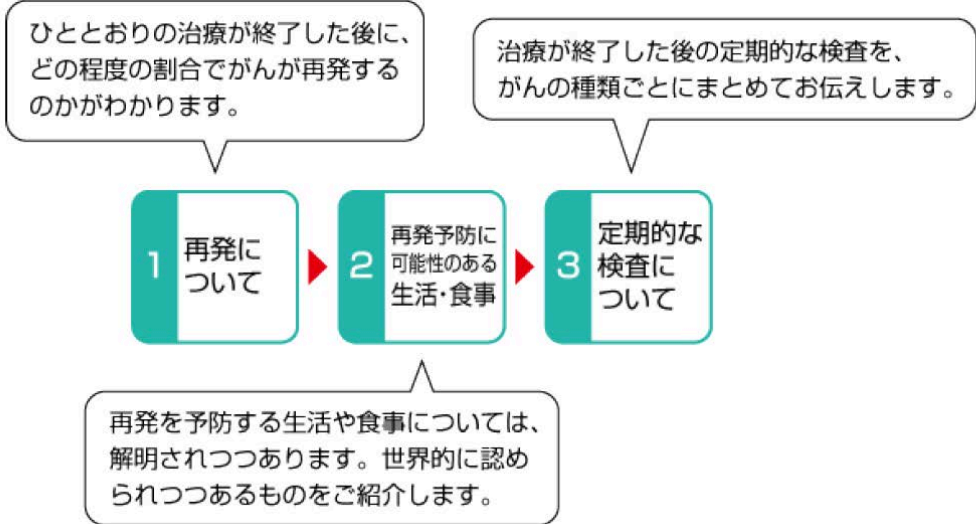
がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------

## 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

肝がんの再発について詳しくご説明します。



### 肝がんの再発

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。

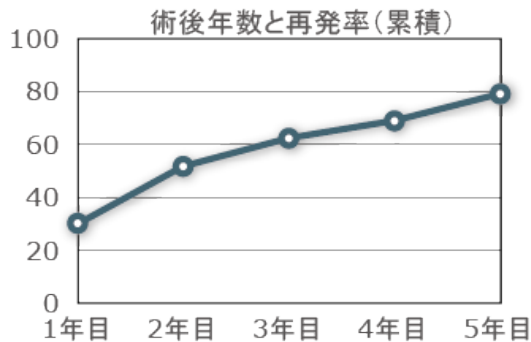


## ・・・ 肝がんの再発

最初の治療で、目に見えないほど小さながんが残って、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。それだけでなく、肝がんの場合は原因となるウィルスが肝臓に残っている状態なので、一度手術をして肝臓を取り除いても、残った肝臓に再発する確率が高いと言われています。



## 肝がんの再発の危険性は年々高まります \*1



1年平均で見ると、2割程度（100人に20人）の患者さんが再発します。

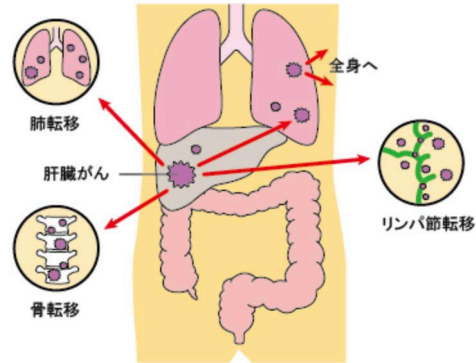
がんが再発する割合は年々高まり、5年経つと、最初に治療を受けた患者さんの約8割に再発すると報告されています。





## ほとんどは肝臓内に再発しますが、別の臓器にできることもあります

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。



図表

\*1 科学的根拠に基づく肝臓診療ガイドライン2009年版 日本肝臓学会/編

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、肝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。



## “節度ある飲酒”を心掛ける

飲酒は、アルコール量で1日約20g程度までにすることが推奨されています。  
女性はさらにその半分程度にすると良いとされています。

### 1日の飲酒量の目安ってどのくらい？

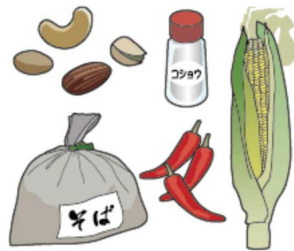
- 男性なら ビール500ml、ワイングラス200ml、日本酒1合、焼酎2/3合、ウイスキーやブランデー60ml
  - 女性なら ビール250ml、ワイングラス100ml、日本酒半合、焼酎1/3合、ウイスキーやブランデー30ml
- ➡ 飲酒しない方や飲めない方は、無理に飲むことはおすすめしません！

## カビのはえた食品はとらないようにする

特定のカビから生成されるアフラトキシンと呼ばれるカビ毒と肝がんの発生リスクの上昇には関連があるとの報告があります。

### どんな食品に注意すればいいの？

- ナッツ類、トウモロコシ、穀類、香辛料など
- ➡ 加熱料理をしてもアフラトキシンは減少しません。カビのはえたものは食べないようにしましょう。







- 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。



### 肝臓にウィルスが残っている方は、継続的に検査が必要です

肝炎ウィルスが原因の場合は、初回の治療後の再発の確率が高いことはお伝えしました。そのため、最初の肝がんの治療が終わった後も、ほとんどの方に、継続的に定期的な検査を行うことが必要となります。



### 小さながんでも見つけられるように検査を組み合わせ、定期的に行うこととなります

主な検査は以下の通りです。



#### 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

体への影響も少なく、再発したがんの発見にも優れている検査です。ただし、超音波がとどかない部分(死角になる場所)は見えにくいという弱点があります。



#### CT

肝臓に再発したがんを見やすくするために、造影剤を注射して行う場合があります。超音波検査と組み合わせることで、再発したがんが早く発見できることが期待されています。



#### MRI

肝臓に再発したがんを見やすくするために、造影剤を注射して行う場合があります。超音波検査と組み合わせることで、再発したがんが早く発見できることが期待されています。

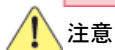




## 一般的な検査項目と検査間隔をお示します

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。

術後経過年月	1年				2年				3年				スケジュール表を印刷
	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12	
問診・診察	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
腫瘍マーカー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
胸部超音波	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
腹部CT検査		▲		●		▲		●		▲		●	
腹部MRI検査		▲		●		▲		●		▲		●	



注意

- 同じようなスケジュールで継続的に検査をすることになります。
- CTやMRIは、半年～1年に1度が一般的ですので、半年目は▲にしています。
- これ以外に、肝臓以外の場所への再発を見るための骨の検査などを行う場合があります。



## 初回の肝がんと同じ基準で治療が行われます

血管の中になんが入り込んでいないか、残っている肝臓の働きはどうか、腫瘍の数はいくつかなどによって、治療の方法が変わります。

肝臓の働きが良い状態で、肝臓内だけにのみ再発している場合は、もう一度肝がんを切りとる手術がすすめられます。



## 他のがんが重なることがあります

一般的ながん検診も、定期的にお受けください。肝がんとは関係なく、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。



<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。