

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。

『肺がんの治療が終わったら』についての解説します。

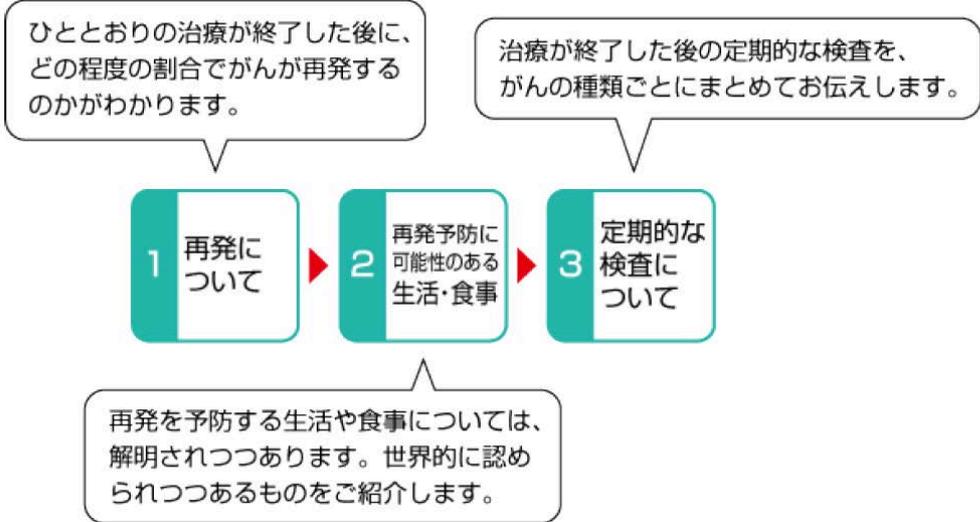
がん ホーム	気になる健康	健康診断の結果のチェック	病気と診断された	治療を受けている	治療が終わったら	病気とともに生きる
--------	--------	--------------	----------	----------	----------	-----------

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

肺がんの再発について詳しくご説明します。



肺がんの再発

- 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

再発について



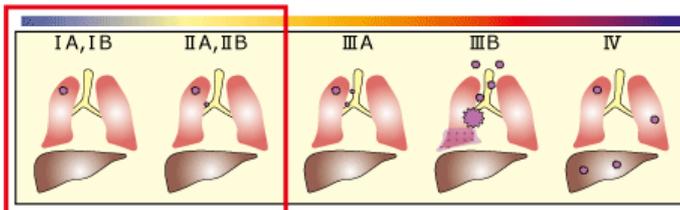
肺がんの再発

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、初期治療したがん細胞の性質や広がりなどに関係します

非小細胞がんで、ステージI、IIの患者さんの最初の手術後5年間の経過を見ると、36%の患者さんに再発が見られたという報告があります*1。

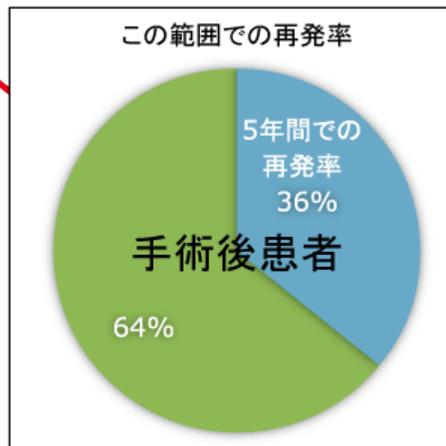


	T1	T2	T3	T4
N0	IA	IB	IIA	IIB
N1	IIA	IIB	IIIA	IIB
N2	IIIA	IIIA	IIIA	IIB
N3	IIB	IIB	IIB	IIB

T1: 腫瘍径 ≤ 3cm 胸膜浸潤なし
 T2: 腫瘍径 > 3cm または胸膜浸潤あり
 T3: 胸膜浸潤、気管分岐部 ≤ 2cm
 T4: 心大血管浸潤、胸膜播種、癌性胸水

N0: リンパ節転移なし
 N1: 肺門リンパ節転移
 N2: 同側縦隔リンパ節転移
 N3: 対側縦隔、肺門リンパ節、鎖骨上リンパ節転移

M0: 遠隔転移なし
 M1: 遠隔転移あり

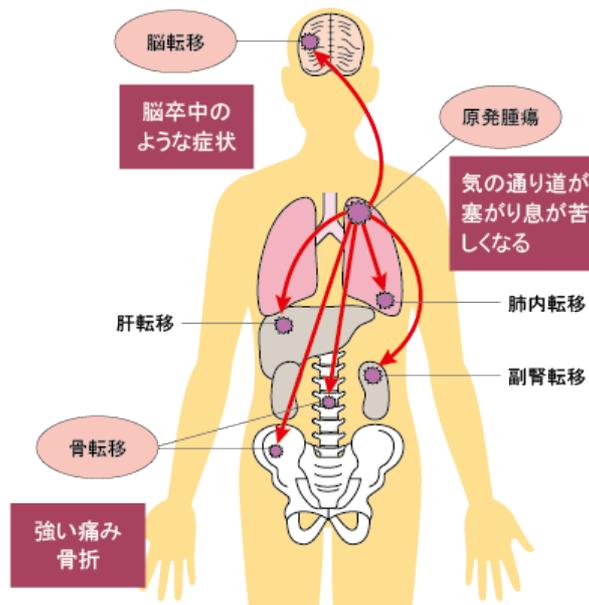


手術後の経過をみる年月は、5年が一応の目安ですが、あなたのがんの特徴や体の状態で変わります。



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。



資料

* 1 CR Kelsey,et al, Local recurrence after surgery for early stage lung cancer. Cancer 115(22):5218-5227: 2009

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、肺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。



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、果物は毎日とることをおすすめします。

肺がんの発症予防に野菜、果物の摂取は有効である可能性があると考えられています。

「400gの野菜」や果物の目安量って？

- 生野菜で両手にいっぱい、ゆで野菜で片手にいっぱいの量が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。	

緑黄色野菜、淡色野菜、豆類、海藻類とバランスよく食べましょう。

肺がんのリスク軽減にはまず禁煙することが大切です。

禁煙してから野菜を取り入れた食事を行いましょう。



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。



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

「再発のしやすさ」でもご説明したとおり、肺がんは再発を起こしやすいがんと言えます。初めに治療を受けた肺がんがまだ早期の段階であっても、再発する場合があります。そのため、全ての患者さんがその後も経過を見る必要があります。検査の間隔や内容を主治医の先生とよく相談してください。



診断の時に受けたような検査や他の臓器への転移を調べる検査を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

肺がんによって上がってくる腫瘍マーカーを定期的に測定します。治療によっていったん低下した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。



胸部X線検査

手術を行った部分に問題がないか、また、反対側の肺に新しいがんが現れていないかなどを確認します。



CT

もとの腫瘍の周囲や反対側の肺、肝臓などの転移しやすい腹部の臓器にがんが現れていないかを調べます。



一般的な検査項目と検査間隔をお示します

肺がんでは、標準的なスケジュールはまだ確定されていません。

あくまでも一般的ながんの場合のスケジュールを掲載しましたので、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。

肺がん治療後の年間検査計画(案)

術後経過年月	2年			5年			10年					
	3	6	9	12	3	6	9	12	3	6	9	12
問診・診察	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
腫瘍マーカー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
胸部レントゲン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
胸部CT検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
腹部CT検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



注意

- 脳や骨への転移のために、頭のCTや骨シンチが加わる可能性もあります。

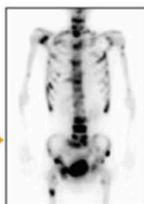
骨シンチ(こつしんち)

がんが骨に転移していないかを調べる検査で、正式には“骨シンチグラフィ”と言います。

この検査を行う前には、放射線を出すラジオアイソトープ(RI)が含まれている薬を注射します。ラジオアイソトープは、骨の代謝や反応が盛んな所に集まります。そのため、骨へのがんの転移を調べることができ、現在の治療の経過を見るときに行います。

検査方法は、まず注射をして、骨に十分薬が集まるおよそ3時間後に写真を撮ります。仰向けに寝て、20~40分で終わります。

尿が黒く映って、そこに重なった骨がきれいに見えない場合がありますので、検査前にはトイレに行き、検査中は動かないようにします。



骨転移部分は放射性物質が集積して黒く染まっている



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。初期治療を行った同じ側の肺内への転移で、手術でとり除くことができるようであれば手術を行うこともあります。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。

この時の治療の目的は、「寿命を延ばす」あるいは「日々の生活をより快適なものにする」こととなります。

主治医の先生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。



肺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。

肺がんとは関係なく、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。