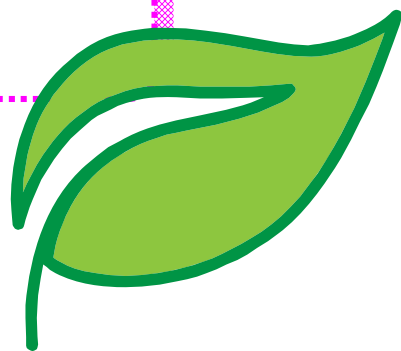




地域連携パス

わたしのカルテ

〇〇病院



〇〇病院〇〇科

担当医：

電話：

あなたのお名前

.....

かかりつけ医

.....

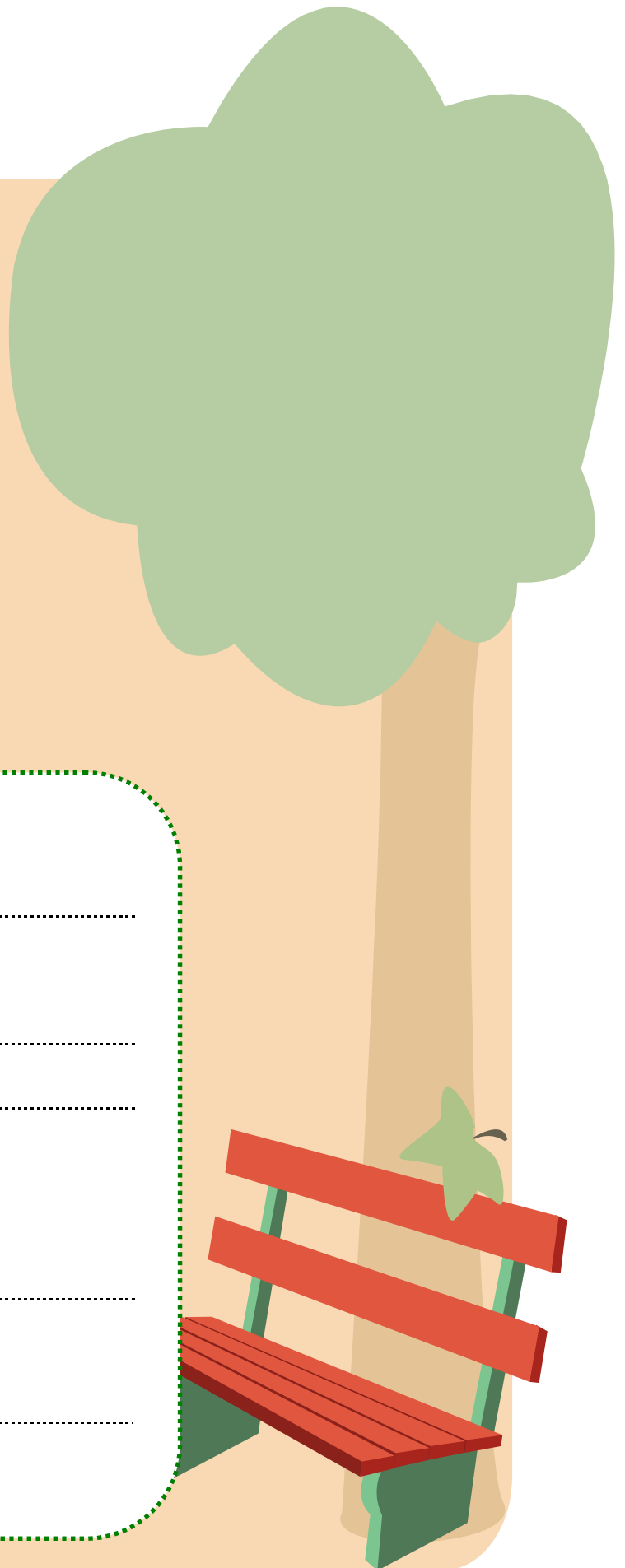
電話：

調剤薬局

.....

緊急時連絡先

.....



はじめに



「地域連携クリティカルパス」とは、地域のかかりつけ医と計画策定病院*¹の医師が協力して治療にあたるための治療計画表です。この治療計画表を活用することにより、安心して質の高い医療を提供することを目指しています。病状の落ち着いているときの日常の診療は、地域のかかりつけ医がおこない、専門的な治療や定期的な検査は計画策定病院がおこないます。日常の相談などは、まずかかりつけ医にご相談ください。

* 計画策定病院とは、パス（治療計画表）を最初にお渡しする病院です。



もくじ



- 退院後の生活について
- 食事について
- 手術後におこりやすい症状について
- 術後補助化学療法について
- 抗がん剤による副作用について
- ティーエスワンの服用方法
- 退院後もこれだけは忘れずに
- 胃がん地域連携パス
- 連絡メモ



退院後の生活について



1. 運動

体を休めるために休息はしっかりととりましょう。体力の回復には食べるだけでなく、体を動かすことも必要です。日中は散歩や体操で気分転換をおこない、規則正しい生活をおくりましょう。

2. 排泄

毎日排便があることは望ましいですが、2日に1回でも心配いりません。便秘の時は水分を多くとり、食物繊維の多い野菜などを食べましょう。下痢の時は消化の良いものを多くとりましょう。

3. 入浴

食後すぐは控え、長時間の入浴や熱い湯は避けましょう。

4. 職場復帰

職場や仕事の内容によって個人差があるので、外来の医師と相談をしながら決めましょう。回復が順調であれば、早い人で術後1ヶ月くらいで復帰可能です。



食事について



胃には食べた物を一時的に貯蔵し、消化吸収のために下ごしらえをする働きがあります。あなたは胃の手術によりその機能が健康時に比べて低下しています。しかし、食事の取り方に注意し、規則正しい生活を心がけることで以前のような生活をする事ができます。

☆食事の取り方☆



1. よく噛んで食べましょう

胃を切った人は今まで以上によく噛んで消化吸収を助けることが必要です。

2. ゆっくり食べましょう

手術によって胃が小さい（もしくは無い）ので、はじめに食べた物が流れていくまでゆっくりと食べることが大切です。適切な速度は手術の方法・食事内容・時間（年月）とともに変化するので、時間をかけて自分にあった速度を見つける必要があります。



3. 少なめに食べましょう

はじめは食べられるところから始めましょう。徐々に一回の量を増やしましょう。手術後は胃に食べ物をためると量と一度に食べられる量がすくなくなり、少しの量でおなかがいっぱいになってしまいます。

一度にためられる量は人それぞれ違い、手術の方法によっても異なります。以前のように食べた物をためる機能が低下しているので、調子が良く食欲があるときでも、おやつなどを取り入れて食事回数を増やし、一回に食べる量を少なくしましょう。また、焦って体重を増やそうと食べ過ぎることも禁物です。

4. 食べてすぐに横にならないようにしましょう

食後すぐに寝ると、食べた物が胃の入り口にたまり、胃のもたれ感が出現することがあります。胃の一部を残す手術の場合は、食後座って下に流れやすい状況をつくってあげることが大切です。胃をすべて切除する手術の場合は、食後は体を起こして休み、就寝前2時間は食事をしないようにしましょう。



☆食事の内容☆

1. 少しの量で栄養のあるものを食べましょう

- 鶏肉・魚・野菜などは消化も良いので積極的にとるべき食品です。タンパク質では卵・牛乳・チーズ・豆類なども良いです。
- 手術によってビタミンと鉄分の吸収がしにくくなり、貧血になりやすくなります。そのため、ビタミンや鉄分を多く含む食品を摂るようにしましょう。

＜鉄分の多い食品＞

ほうれん草・レバー・かつお

ビーマンなど

＜鉄分の吸収によい食品＞

小松菜・キャベツ

アスパラガス・ととろ昆布・牛肉など

2. 嗜好品の摂りすぎに注意をしましょう

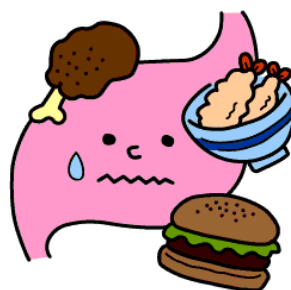
- アルコール：医師の許可がでるまで避けましょう。許可が出ても胸やけや下痢・胃の不快感などがみられる可能性があるため少なめにしましょう。
- たばこ：胃の粘膜の刺激や運動を妨げるので、禁煙をおこないましょう。



- コーヒー・紅茶・緑茶：これらに含まれるカフェインには胃への刺激があり、飲む量を減らし、薄めてのむなど工夫をしましょう。

3. 寝る前は固形物を食べないようにしましょう

寝てしまうと食べた物は朝まで胃にとどまりお腹のもたれた感じがします。寝る直前はお腹が空いていてもジュースなどで我慢しましょう



手術後におこりやすい症状について



1. タンピング症状

胃の手術によって一度に食べ物が腸に流れ込むことによって起きる症状です。

■ 食後30分以内に出現

症状：汗が出る、脈が速くなる、吐き気や動悸、だるさ

対策：食べる速度をゆっくりと時間をかけるようにし、消化しやすくしていく必要があります。症状が出現した場合は体を横にして休みましょう。

■ 食後2～3時間後に出現

症状：頭痛、冷や汗、震え、めまいなど

対策：甘いものを口にしたり、体を横にして休みます。外出の際にはあめ玉などを持参するとよいでしょう。

2. 腸閉塞

腸の流れが閉ざされて、便やガスが出なくなることを言います。腹痛や吐き気、便秘、お腹のはりなどの症状があります。

3. 貧血・骨粗鬆症

胃の手術により、鉄分やビタミン、またカルシウムの吸収が悪くなります。そのため、それらを多く含む食品を食べていきましょう。

4. 逆流性食道炎

吐き気や苦み水が上がってきたり、胸やけなどの症状がみられる場合があります。頭や上半身を高くして休みましょう。

術後補助療法について



がんを手術で全部切除できたように見えても、その時点ですでに目に見えないがん細胞がほかの臓器に移動している可能性があります。時間がたってから再発として見つかることがあります。そこで、目に見えないがんを根絶することを目的として、抗がん剤の投与が行われることがあります。これを術後補助療法といいます。

抗がん剤による副作用について



TS-1を
服用します

抗がん剤による副作用について説明をします。抗がん剤はがん細胞のように、はやく増える細胞を攻撃しますが、正常な細胞にも薬の影響がでてしまうため、以下の症状が副作用として現れます。

吐き気、嘔吐

だるさ、貧血

感染

口内炎

下痢

皮膚症状

肝機能・腎機能障害

出血傾向 など

気になる症状が続くときは、かかりつけ医に早めに相談をしましょう

吐き気・嘔吐

薬の影響でむかついたり、吐いてしまうことがあります。
また、一時的に食欲が低下することがあります。

日常生活で注意すること

- ◎ 体をしめつける衣服はさけましょう
- ◎ においの強いものはさけましょう（花・香水など）
- ◎ 吐き気があるときは、横になったり、深呼吸をしてみましょう
- ◎ 体力を落とさないためにも、食べられる物、好きな物を少しずつでも食べましょう



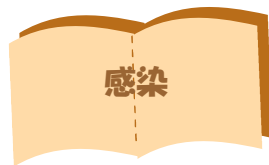
だるさ・貧血

骨髄機能が障害され、赤血球中のヘモグロビンの量が少なくなることがあります。ヘモグロビンは、酸素を全身に運ぶ働きをするため、少なくなると全身に酸素が十分にいきわたらなくなり、貧血症状を感じるがあります。

日常生活で注意すること

- ◎ 十分な休養、睡眠をとり、無理をしないようにしましょう
- ◎ ゆっくりと動き始める、ゆっくりと歩く
- ◎ 買い物や車の運転などは、体調に無理のないように行い、家族にも協力してもらおう





骨髄機能が障害され、白血球の数が少なくなることがあります。

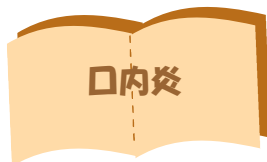
体の抵抗力が弱くなったり、かぜや肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、ときには、全身の感染症をひきおこすことがあります。

日常生活で注意をすること

- ◎ 毎日決まった時間に体温測定をおこない体調管理をしましょう
- ◎ かかりつけ医の指示にしたがい、定期的に血液検査を受けましょう
- ◎ 感染の予防に心がけましょう



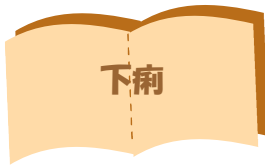
- ◇ 外出するときは人ごみをさける
- ◇ 外出時にはマスクの着用を心がけましょう
- ◇ 手洗いをしっかり行う（食事前、トイレの前後、外出から帰ったとき）
- ◇ うがいをこまめにおこなう
- ◇ 口の中や体を清潔に保つ



口の粘膜が薬の影響を受け、口内炎が現れることがあります。ほほの内側の粘膜・歯ぐきの赤い腫れ、ただれ、びらん、潰瘍（粘膜の切れ込みや盛り上がりによる痛み、出血）などの症状があります。

日常生活で注意をすること

- ◎ 鏡を使って口の中の状態を観察しましょう
- ◎ 歯みがきをていねいに行い、口の中を清潔に保つ
- ◎ うがいや水分補給をこまめにおこない、口の中を乾燥させない
- ◎ たばこは禁煙しましょう



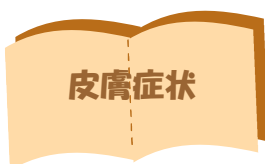
腸の粘膜が薬により傷害をうけ、下痢がおこることがあります。下痢が続くと脱水症状になりやすいので、注意が必要です。

腹痛・軟便・下痢（水様便）



日常生活で注意をすること

- ◎ 普段の便通状態をチェックしておきましょう
- ◎ 下痢の時は食物繊維、脂肪分の多い食べ物、牛乳や乳製品をさける
- ◎ 香辛料を多く使った食べ物、炭酸飲料などの刺激物をさける
- ◎ 脱水にならないように、水分をこまめにとる
- ◎ スポーツ飲料などで電解質を補給する
- ◎ 食事の工夫
 - ◇ 消化のよいもの（おかゆ・うどん）をとる
 - ◇ カリウムの多い食品（バナナ・果物ジュースなど）をとる
 - ◇ 食事は何回にもわけて、少しずつとる



薬の影響をうけて、皮膚や爪・指先などが褐色や黒色になることがあります。また、発赤や発疹（部位：顔・首すじ・手・足・背中など）が現れることがあります。

日常生活で注意をすること

- ◎ 色素沈着の予防のために、強い日差しはさけ、外出時には帽子や衣類で直射日光をさける
- ◎ 発疹ができたなら、ウールや化学繊維は皮膚を刺激するため、肌に直接着ないようにする



肝・腎機能障害

肝臓：体がだるい、目や皮膚が黄色くなるなどの症状がみられる場合があります。

腎臓：尿量が減る、顔や手足などがむくむ、血尿などの症状がみられる場合があります。

血液検査をして詳しく調べる必要がありますので、かかりつけ医に相談をしてください。



出血傾向

骨髄機能が障害され、血小板の数が少なくなることがあります。

血小板は、出血を止める作用があるため、血小板の数が少なくなると、出血しやすくなり、また、出血がとまりにくくなります。

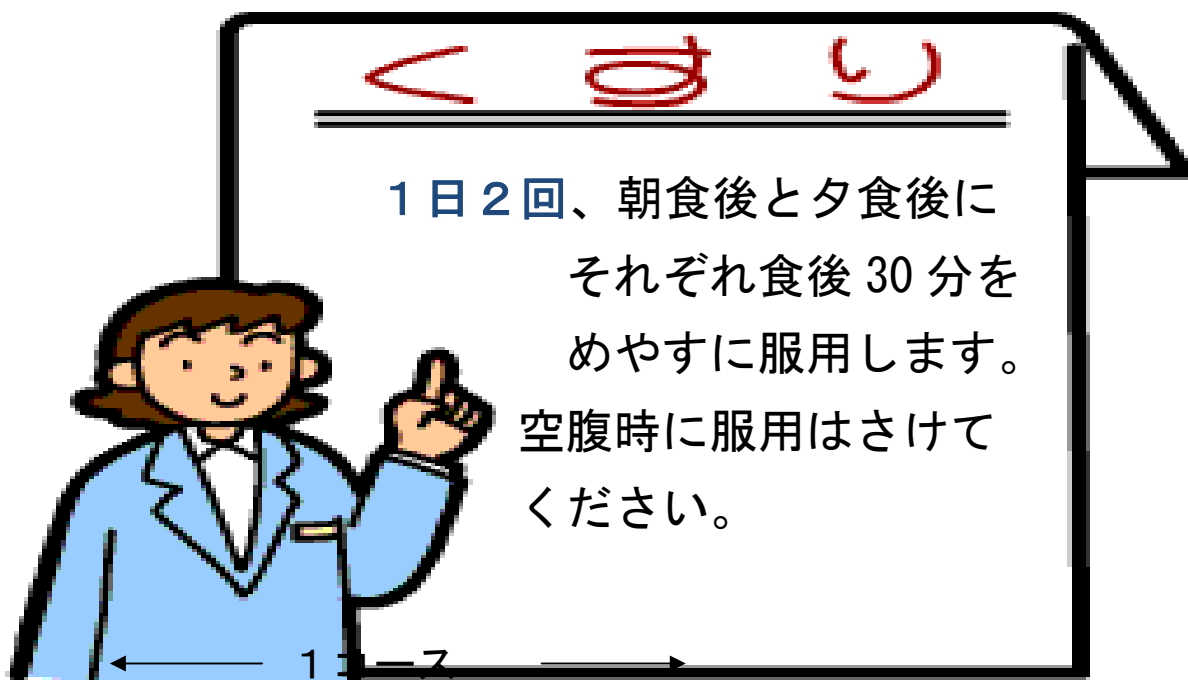
日常生活で注意すること

- ◎アルコールは控えましょう（血液を固まりにくくする作用があります）
- ◎激しいスポーツはさけ、なるべく安静にする
- ◎転倒・外傷・打撲に注意をする
- ◎排便は力まない
- ◎歯磨きはやわらかいブラシを使い、鼻かみはやさしく行う
- ◎ひげそりに注意をする
- ◎ゆったりして締めつけない衣服を着用する



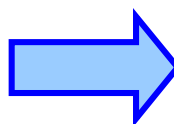
ティーエスワンの服用方法について

☆ティーエスワン：身長や体重、症状や体の状態により
投与量が異なります。



4週間毎日服用

2週間お休み



1年間(8コース)

おこないます

◆一緒に服用してはいけない薬があります。

ティーエスワンとユーエフティは同時に服用してはいけません。

ティーエスワンとゼローダは同時に服用してはいけません。

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

手術後5年をめぐり、定期的な診察や検査を行います。診察や検査の間隔は、医師の指示通り決められた日に診察や検査を受けるようにしてください。

☆毎月1回、チェックリストを記入しましょう

どんな病気でも早期発見して、早期に治療することが大切です。毎月1回、日を決めて、自己チェックリストを活用し、ご自分で症状をチェックしてください。気になるところがあったら、主治医に相談してください。



☆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、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、指示通りに忘れずに正しく服用してください。

■ 飲み忘れた場合：

飲み忘れた分をとばして（服用せず）、次の分からお飲みください。

絶対に2回分を一度に飲まないでください。

■ 飲んだか、飲まなかったかわからない場合：

念のため飲まないようにしてください。

■ まちがえて多く飲んでしまったり副作用が現れた場合：

かかりつけ医に相談してください。

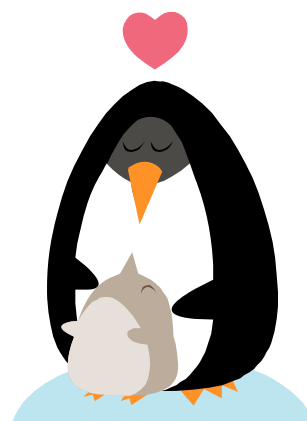


☆以下のような症状があらわれた場合はそのまま放置せずに早めに受診をしましょう。

- 吐き気がおさまらない
- 食事をもどす
- 高熱がでる
- 黒い便がでる

☆悩んでいるのはあなただけではありません

安心して治療や検査を続けていくためには、家族とともに医師や看護師さんとの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大切です。周りにいるご家族や医師、看護師にご相談ください。



連絡メモ



A large, empty rectangular area with rounded corners, defined by a dashed line, intended for writing the contact information.