私の診療手帳

― 大腸 ―

かかりつけ医・拠点病院受診時には
この冊子を忘れずにお持ちください。

岡山県がん診療連携協議会

私のプロフィール

氏　　名	
生 年 月 日	年　　月　　日
大腸がん治療	病　　名
	手　術　日
	病　　期
	備　　考 合併症、アレルギー等
がん拠点病院	医療機関名：
	診　療　科：　　科
	担　当　医：　　先 生
	電 話 番 号：
かかりつけ医	医療機関名：
	担　当　医：　　先 生
	電 話 番 号：
かかりつけ薬局	薬　局　名：
	担当薬剤師：
	電 話 番 号：

「はじめに」

大腸がんの手術を受けられた方へ

退院後は、５年間手術の経過や再発の有無などの体の調子を観察させていただきます。

この経過観察は、原則として地域のかかりつけ医と拠点病院で連携して行うことを考えております。

病状が落ち着いているときの投薬や日常の診療はかかりつけ医で行い、必要な時には拠点病院を受診していただきます。

ちょっとした体調の変化や異常があれば、まずかかりつけ医にご相談ください。患者様の日ごろの状態をかかりつけ医で把握することで、異常の早期発見につながるとともに、拠点病院を受診していただいた際の待ち時間短縮にもなります。

夜間・休日など、かかりつけ医を受診できない場合は、

左記の拠点病院の代表電話番号 まで、ご連絡ください。

「もくじ」

大腸がんフォローアップ予定表 …… P. 4

大腸がん術後フォローアップ …… P. 6

退院後の日常生活 …… P. 14

退院後の食生活 …… P. 15

スキンケアについて …… P. 17

ストーマについて …… P. 18

社会復帰に向けて …… P. 22

利用できる制度 …… P. 23

相談できる場所 …… P. 24

連携治療同意書 …… P. 25

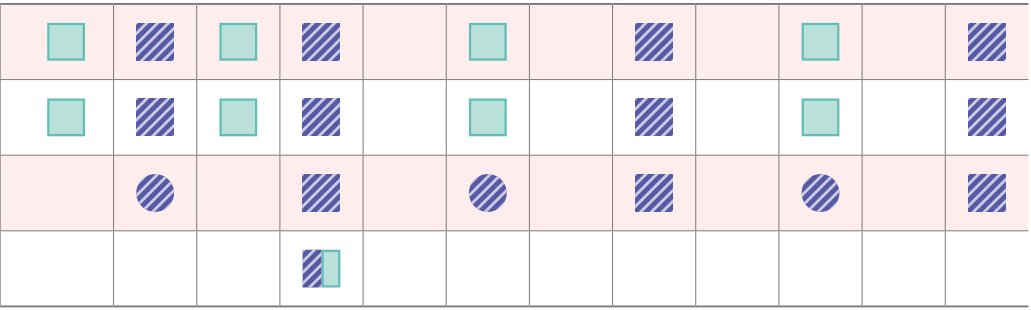
メ　モ

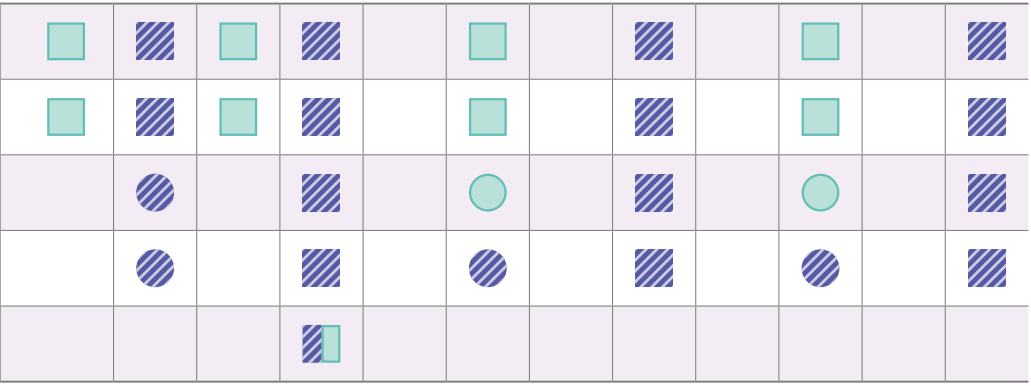
大腸がんフォローアップ予定表

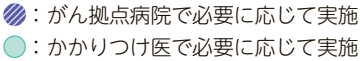
術後経過年月	1年				2年			
	3か月	6か月	9か月	12か月	3か月	6か月	9か月	12か月
西　暦								
日　付	/	/	/	/	/	/	/	/
結腸がん								
問診・診察	□	▨	□	▨	□	▨	□	▨
腫瘍マーカー	□	▨	□	▨	□	▨	□	▨
胸部～骨盤CT		●		▨		●		▨
大腸内視鏡検査				▨□				
直腸がん								
問診・診察	□	▨	□	▨	□	▨	□	▨
腫瘍マーカー	□	▨	□	▨	□	▨	□	▨
直腸指診		●		▨		●		▨
胸部～骨盤CT		●		▨		●		▨
大腸内視鏡検査				▨□				▨□

▨：がん拠点病院で実施
□：かかりつけ医で実施
▨□：がん拠点病院あるいはかかりつけ医で実施

3年				4年				5年			
3か月	6か月	9か月	12か月	3か月	6か月	9か月	12か月	3か月	6か月	9か月	12か月
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/







大腸癌治療ガイドライン 2022年版より改変

「大腸がん術後フォローアップ」

術後０～１年

術後３か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発／転移が疑われます。

担当医のサイン

術後６か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部ＣＴ検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発／転移が疑われます。

担当医のサイン

術後９か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発／転移が疑われます。

担当医のサイン

術後12か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部ＣＴ検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発／転移が疑われます。

・大腸内視鏡検査

- ☐ 特に問題ありません。
- ☐ ポリープを認めました。
- ☐ 再発／新規の腫瘍が疑われます。

担当医のサイン

メ　モ

「大腸がん術後フォローアップ」

術後１～２年

術後１年３か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後１年６か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後１年９か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後２年の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

・大腸内視鏡検査
（直腸癌の場合）

- ☐ 特に問題ありません。
- ☐ ポリープを認めました。
- ☐ 再発/新規の腫瘍が疑われます。

担当医のサイン

メ　モ

「大腸がん術後フォローアップ」

術後２～３年

術後２年３か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後２年６か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後２年９か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後３年の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

- ☐ 再発を疑う所見はありません。
- ☐ 精査が必要です。
- ☐ 再発/転移が疑われます。

・大腸内視鏡検査

- ☐ 特に問題ありません。
- ☐ ポリープを認めました。
- ☐ 再発/新規の腫瘍が疑われます。

担当医のサイン

メ　モ

「大腸がん術後フォローアップ」

術後３～５年

術後３年６か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

☐ 再発を疑う所見はありません。
☐ 精査が必要です。
☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後４年の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

☐ 再発を疑う所見はありません。
☐ 精査が必要です。
☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後４年６か月の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

☐ 再発を疑う所見はありません。
☐ 精査が必要です。
☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

術後５年の定期検診

受診日：＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

・腫瘍マーカーの測定
・胸腹部CT検査

☐ 再発を疑う所見はありません。
☐ 精査が必要です。
☐ 再発/転移が疑われます。

担当医のサイン

メ　モ

退院後の日常生活

◎手術後におこりやすい症状について

大腸を切除したために栄養の吸収障害や食事摂取量の低下、それらにともなう体重減少などが生じることはほとんどありません。

しかし、排便習慣は術前と変わってしまいます。術後１～２か月間はやや軟便の状態となることも多いですが、その後便秘気味になる場合もあります。

特に直腸を切除した場合には、便をためる力と便を押し出す力が低下するため、１回の便量が減少し、排便の回数が増加したり、１回で全て出きらず残便感がある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、内容物の通過障害が生じ、腹部の張りを感じたり、吐き気や嘔吐を伴い排ガス、排便がとまる腸閉塞（ちょうへいそく）となる場合があります。

吐き気や嘔吐を伴った腹痛があれば、早めに医療機関を受診し診察を受けましょう。

解説動画はこちら ➡

退院後の食生活

食事のポイント

1．よく噛んで、ゆっくり食べましょう
2．一度にたくさん食べすぎず、１日３食 規則正しく食事を摂りましょう
3．手術後は腸の動きが悪く、腸閉塞が起こりやすい状態です。

術後３か月程度は消化の良い食品を中心にし、消化の悪い食品や食物繊維が多い食品は控えましょう。

控えめにした方がよい食べ物（術後３か月程度）	
穀　物	玄米、赤飯、胚芽入りのパン、ラーメン、チャーハン
いも類	こんにゃく、しらたき
果　物	パイナップル、ドライフルーツ 酸味の強い果物
魚　介	いか、たこ、貝類、干物
肉　類	脂肪の多い肉（バラ肉、ベーコン）
大　豆	大豆煮豆、枝豆
野菜類	繊維の多い野菜 （たけのこ、ごぼう、れんこん、セロリ、長ねぎ、 ふき、わらび　など） 海藻（わかめ、ひじき、もずく、めかぶ　など） きのこ（しいたけ、しめじ、えのき　など）
調味料	香辛料の使い過ぎ（わさび、からし、こしょう、カレー粉　など）
菓　子 嗜好品	揚げ菓子、ナッツ類、辛いせんべい 炭酸飲料、濃いお茶やコーヒー、アルコール

4．下痢の時は、水分をしっかり補いましょう

水分は毎日1.5リットルから２リットルは摂りましょう。

下痢の時は電解質（カリウムやナトリウムなど）が失われやすいため、スポーツドリンクや経口補水飲料を利用するとよいでしょう。

5．アルコールはほどほどにしましょう

よくある質問 Q & A

Q：アルコールはいつから飲めますか？

A：術後2～3か月経過すれば、体調と相談しながら適量を守って飲酒を楽しむことも可能です。
ただし、抗がん剤治療中や放射線治療中は控えた方がよいでしょう。

Q：コーヒーは飲んでもよいですか？

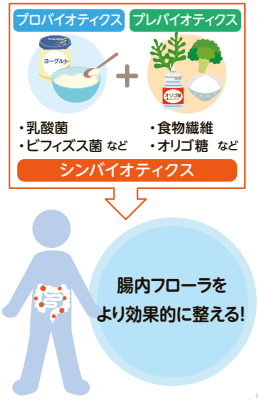
A：濃いコーヒーは刺激が強いです。
薄めにしたり、牛乳を入れて飲むなどをお勧めします。

アルコールやカフェインを含む飲みもの、冷たすぎる飲みものは腸を刺激し、下痢の原因になることがあります。

ワンポイント･コラム

腸の調子を整えるために知っておきたいことをご紹介します。

乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌などの善玉菌を摂取し(プロバイオティクス)、さらに善玉菌を増やすためのエサとなる食物繊維やオリゴ糖を積極的に摂る（プレバイオティクス）ことで善玉菌の増殖が促され､腸内環境が整うと言われています。



食事が十分摂れないときは

- 量を控えめにし、少量ずつ数回に分けて食べましょう
  (バランスよりもその時食べられるものを優先して構いません)
- 食べられる時に、食べられるものを、食べられるだけ　を意識し、無理をしないようにしましょう
- 少量で効率的に栄養を補える栄養補助食品もありますので、医師・看護師・管理栄養士にご相談ください

「スキンケアについて」

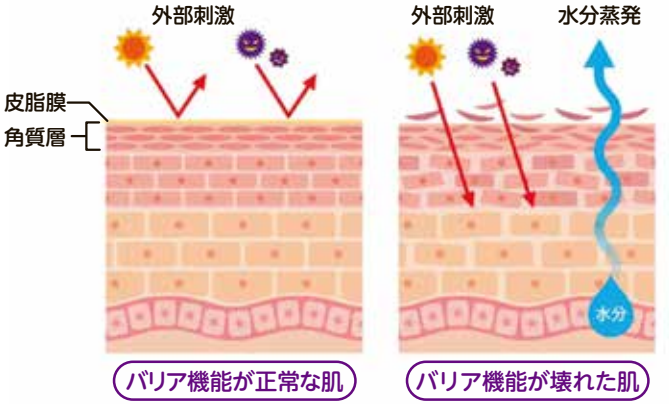
皮膚には、体内の水分蒸発を防ぐ「保湿」、外部刺激から皮膚を守る「保護」の役割があります。この役割を皮膚のバリア機能と言います。

バリア機能を保つために日常的にスキンケアを行う事が大切です。

治療による皮膚の負担から皮膚トラブルがおこりやすく、予防・軽減することができます。

◇皮膚トラブルの要因

●加齢による皮膚の変化：皮膚のバリア機能が低下する

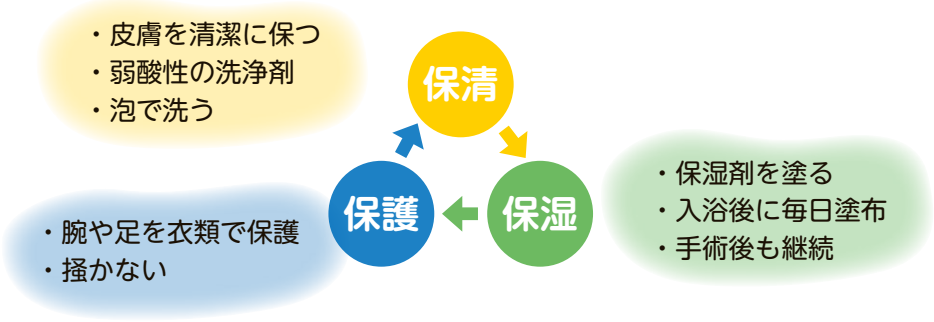


●疾患や治療の影響

・抗がん剤治療　・放射線治療　など

●生活環境　（日光刺激・喫煙・痩せている・骨の突出など）

◇皮膚トラブルの予防には毎日のスキンケアが大切です



「ストーマについて」

ストーマ保有の方へ

ストーマ（人工肛門）を造ってからも、基本的には今迄どおりの生活を送ることができます。社会復帰に向けて、暮らしの場面での情報や緊急時の情報などを紹介します。

1　退院～自宅療養中の生活

◎ストーマ装具交換

ストーマは粘膜のため傷つきやすく、出血しやすいので、いたわるような気持ちで、周りの皮膚とも優しくケアをしましょう。

・装具の交換方法

落ちついて交換できるよう必要品を揃えてから始めましょう。

使用中装具を剥がすときは、ゆっくり丁寧に、皮膚を傷付けないようにしましょう（ポイント！）。

・ストーマ周囲の皮膚の洗浄

よく泡立てた石鹸とぬるま湯で優しく洗います（ポイント！）。

水分を十分に拭き取り、乾くのを自然に待ちます。

・新しい袋（面板）を準備する。

面板はストーマ周囲から２㎜大きめ（余裕を持つ）にカットする。

・新しい袋（面板）を貼る。

皮膚が乾いたらストーマ装具を貼る。

しばらくの間、皮膚に密着してなじむよう、上から手で押さえる。

◎肛門からの粘液

肛門が残っている方は、肛門から粘りのある液が排出されることがあります。手術後、便が通過することが無くなっても、腸が粘液を造り続けるためです。

※血が混じる、強い臭いがする場合は、医師に診てもらいましょう。

◎少しずつ以前の生活を取り戻しましょう

少し時間はかかりますが、ストーマケアに慣れて体力や気力が戻れば、運動や旅行を楽しむことや、仕事等への復帰も可能です。

◎ストーマ装具の購入方法

ストーマ装具は装具の取扱い販売店から購入します。販売店や注文の仕方は退院時に説明されているので、確認しましょう。

※２週間分の余裕をもって注文しましょう。

◎経済的負担を軽くするために

永久的なストーマを造った方は、身体障害者手帳の交付を受けることで、ストーマ装具の給付や公共交通機関の割引などが受けられます。また、要件を満たすことで、障害年金（障害基礎年金、障害厚生年金）を受給できる場合があります。まだ利用していないという方は、主治医またはソーシャルワーカーへ相談してみましょう。

◎ストーマ管理が不安なとき

パウチ交換などのストーマ管理に不安を感じる場合は、医療保険または介護保険で訪問看護を利用できます。処置に慣れるまでの手技の確認や指導、保清を含むケアなどが受けられます。その他にも、服薬管理の支援や病状観察、療養上の相談に応じていただくことができます。利用を希望される場合は、主治医に相談しましょう。

2　ストーマのある暮らし

◎ストーマ（人工肛門）と食事

食べ物によってはガスが発生しやすいもの、排泄物のにおいが強くなるものがあります。気になる際は下記の食品を控えめにしてみましょう。

ガスを発生させやすい食品	さつまいも、くり、山芋、ごぼう、ねぎ、豆類、えび、かに、ラーメン、ビール、炭酸飲料　　など
においが強くなる食品	にら、アスパラガス、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、チーズ、えび、かに、卵　など

＊乳酸菌飲料やヨーグルトはガスの発生やにおいを抑え、腸内環境を整えてくれるはたらきがありますので、食事や間食に取り入れるとよいでしょう。

◎外出先でのトイレ

外出先（受診の際も）でのトイレの場所の確認、予備の装具を持参しておくことが大切です。

・トイレの場所の確認
　目的地までの距離や時間を考え、トイレ内の設備を確認しておく。
・装具や交換に必要な物品や廃棄袋は常時持参する。
・オストメイト対応トイレについて
　「誰でも利用できるトイレ」や「多機能トイレ」などの中には、「オストメイト対応トイレ」もあります。ストーマ保有者の利便性を考えた設備になっています。

◎仲間と繋がる場所があります

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）の方を対象とした患者会や患者団体があります。活動内容は様々ですが、オストメイトに役立つ情報を得ることにも繋がります。

⇒公益社団法人 日本オストミー協会
　オストメイトが安心して暮らせる社会を目指している
　オストメイトによるオストメイトのための障害者団体

⇒20/40 Focus Group
（公益社団法人 日本オストミー協会内）
若い世代（59歳以下）のためのオストメイトの会

◎災害・緊急時

近年、震災や風水害などの被害が発生しています。こうした災害が発生した際、ストーマ保有者にとって何より大切なのはストーマ用品の確保です。万一に備えて、ご自分で準備すべきことや、居住地の自治体の災害対策などを確認しておきましょう。

・災害対策のアドバイス

常時、必要な装具（２週間～１か月分）と交換に必要な物品を非常用持ち出し品として用意しておきましょう。

可能なら、近くの親戚や知人宅にも予備のストーマ用品を置かせてもらうとよいでしょう。

非常用ストーマ用品は、家内でも保管場所を分散して防水タイプの袋で管理しておきましょう（１階・２階・玄関・車の中等）。

・「いざ」という時に頼りになるストーマ手帳

使用中の装具の名前又は記載されたもの（メーカー名・品名・サイズ等）

購入先の連絡番号、緊急連絡先の記載、通院の病院と電話番号を書き留めて、常に携帯しましょう。

社会復帰に向けて

社会復帰が可能になる時期は、年齢、体力、社会的状況、仕事内容や手術の術式などによって異なります。仕事内容が主にデスクワークであれば術後１か月程度で、腹筋をよく使う運動や仕事であれば術後２～３か月くらいを目安に社会復帰が可能と考えます。

◎病気が原因で仕事を休むとき

あらかじめ職場の就業規則を確認し、有給休暇の取得期間をふまえて休職制度の利用を検討しましょう。

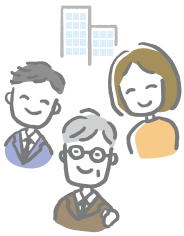
休職中で給与を受けられないとき、健康保険・共済組合・船員保険に加入している方（扶養を除く）が条件を満たす場合は、生活保障として『傷病手当金』を通算１年６か月の間受給できます。職場の担当者に問い合わせてみましょう。

◎職場復帰をするとき

体調や仕事の内容によって、すぐには以前と同様に働けないかもしれません。業務上で配慮してほしいことやその期間などを伝え、働き方について職場と相談しましょう。がん治療を行っている病院（がん診療拠点病院等）や職場によっては“両立支援コーディネーター”が所属しているところもあります。無理のない働き方や段階的な職場復帰の方法について相談してみましょう。

治療と仕事の両立支援

がん相談支援センターのがん専門相談員は、岡山産業保健総合支援センターやハローワークなどの専門機関と連携して治療と仕事の両立支援を行っています。医療機関によっては出張相談を行っている場合もあるため、まずはがん相談支援センターへご相談ください。



「利用できる制度」

経済的負担を軽減できる制度を利用しましょう

◎高額療養費制度

年齢、加入している医療保険や所得状況によって金額が異なりますが、入院・外来を含む１か月あたりの自己負担上限額は世帯ごとに決まっています。また、長期的に高額な医療費がかかる場合に上限額が減額されたり、上限額を超えた場合に高額療養費として払い戻しが受けられたりする場合があります。加入している医療保険の保険者や、病院のソーシャルワーカーへ相談しましょう。

◎確定申告の医療費控除

毎年１月から12月までにかかった医療費等については、医療費控除の対象となります。医療費控除にはおしめやストーマ装具も含まれますので、領収書やレシートは保管しておきましょう。

相談できる場所

◎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行くためには、医療スタッフとのコミュニケーションを良くし、信頼できる人と一緒に病気と向き合う気持ちが大切です。

一方で、身近な方には不安な気持ちや悩みを打ち明けにくいという方もいます。また、同じ経験をされた方であれば“わかってもらえる”という安心感があり話を聞いてみたいと思われるかもしれません。「がんサロン」や「患者会」など、他の患者さんとお話ができる場に参加してみましょう。

◎相談できる窓口があります

日常生活や社会生活に戻っていく中で、気になることや心配なことがあるとき、「がん相談支援センター」をご利用いただけます。がん診療連携拠点病院等に設置されている無料の相談窓口です。どなたでもご利用いただけますので、お気軽にご利用ください。

岡山県がんサポートガイド

がん患者さんが安心して療養生活を過ごせるように、岡山県の療養情報（不安や悩みを相談できる身近な窓口、医療機関や在宅療養の支援機関、患者や家族同士の支え合いの場、経済的・社会的な制度など）を紹介する冊子があります。

がん相談支援センターで手に取っていただくか、右QRコードの“岡山県がんサポート情報”のホームページよりPDFをダウンロードいただけます。

大腸がん術後連携パス　患者様用

連携治療同意書

私は、
地域連携クリニカルパスの説明を受け、連携医手配ののちにパス書類一式を受け取り、地域連携クリニカルパスに準じた連携医（かかりつけ医）との連携診療に同意します。

年　　月　　日

患者氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿

説明日　　年　　月　　日

病 院 名 ＿＿＿＿＿＿＿＿

説 明 者 ＿＿＿＿＿＿＿＿

この手帳を拾われた方へ

この手帳は私にとって大切なものです。
もしどこかに落ちているところを見つけられましたら、お手数ですが
巻頭の「私のプロフィール」に記載されている医療機関のいずれかに
お知らせください。
どうぞよろしくお願いいたします。

2023年3月