



わたしの手帳

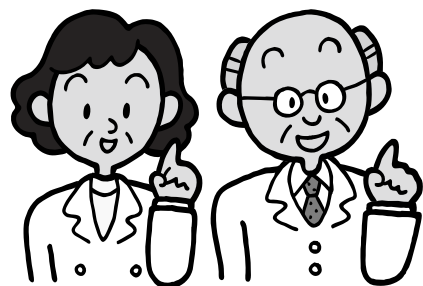
は じ め に

がん地域連携パスとは

がん地域連携パスとは、『がん治療を行った病院』と『地域のかかりつけ医』が協力して、専門的な治療と日常の診療や投薬などを役割分担しながら行い、患者さんの治療経過を共有し、診療を円滑にするための『共同診療計画』のことです。がん地域連携パスは、がん治療を受けられた患者さんが退院後も効率的に地域で継続した治療を受けられるように、共通化された診察・検査・治療・経過観察の計画に沿って作成されています。

この診療計画に基づいて、がん治療を行った病院では、がんの専門的な治療や検査を行い、かかりつけ医では日常の診療や投薬などに併せてがん治療の経過観察を行うなど、それぞれの医療機関の特性を生かしながら、患者さんの術後フォローアップを行います。また、その情報は共有されますので、患者さんの病状が急に変わったときにも対応できる体制を作っています。患者さんにとって、がん地域連携パスを活用することは、がん治療を行った病院への通院回数や待ち時間などを軽減させ、患者さん自身のご負担を軽くすることが期待できます。また、かかりつけ医による手厚い診療を受けることで、不安の解消といったメリットにもつながります。

がん地域連携パスを活用することにより、このような患者さんの視点に立った、より安心で、より質の高い医療の提供ができる体制の構築を目指しています。





あなたが受けた治療



● 肝がんについて

肝臓のがんは、肝臓にできた『原発性肝がん』と別の臓器にできたがんが肝臓に転移してできた『転移性肝がん』に大きく分けられます。そして、『原発性肝がん』は、肝臓の細胞にできる『肝細胞がん』と肝臓内の胆管という管の細胞にできる『胆管細胞がん』などがあり、治療法がそれぞれ異なります。日本では、『原発性肝がん』のうち、約9割を肝臓の細胞にできる『肝細胞がん』が占めており、肝がんといえば、ほとんどがこの『肝細胞がん』をさします。

● 肝がんの治療と合併症

肝がんの治療は、手術治療、局所療法、肝動脈塞栓術の3つの治療法が中心になります。また、これらの治療が難しい進行した肝がんに対して、分子標的治療薬とよばれる薬も保険適応となりました。それぞれの治療法には長所と短所があり一概に優劣をつけることはできません。患者さんの肝がんの進行度や状態、肝機能の状態などを十分考慮したうえで、治療法の選択がなされます。

手術治療は、がんとその周囲の組織を切除する『肝切除』があります。肝切除は、がんの位置、大きさ、数、広がり、肝機能の状態などにより手術の適応が限られます。肝切除は、直接、がんの部位を確認してがんを取りきれるといいう長所があります。

手術による合併症では、出血、切除した部位から漏れる胆汁漏、肝臓が機能しなくなる肝不全などが起こることがあります。また、手術後には、手術した部位の創の痛みだけでなく、手術のとき筋肉が引っ張られたことによって、肩、背中、腹部などの痛みやしびれが起こります。通常、症状は2～3ヶ月で軽快しますが、痛みの度合いや回復状況などに

応じて痛みを和らげる処置を行いますので、痛いときは、我慢せずに担当の医師や看護師に伝えてください。また、動作を始めるときは、手で傷口を覆ってゆっくり動くように心がけましょう。

局所療法は、穿刺療法ともよばれ、体の外から針を刺して局所的に行う治療で、無水エタノール（純アルコール）を肝がん注射してがんを死滅させる『経皮的エタノール注入法（PEIT）』と特殊な針を直接がんを刺して通電させ、がんを焼いて死滅させる『ラジオ波焼灼療法（RFA）』があります。近年では、経皮的エタノール注入法にくらべ、少ない回数で治療効果が得られるラジオ波焼灼療法が主流となっています。局所療法は、手術治療に比べ、体への負担や副作用が少なく、比較的短期間で社会復帰できるといった長所がありますが、がんの一部が残るといった危険もあります。

局所療法の合併症では、術後に発熱、腹痛、肝機能障害などが起こることがあります。

肝動脈塞栓術（TAE）は、大腿部の付け根にある動脈から肝動脈までカテーテルを入れて肝動脈に詰め物をして塞ぐ治療です。肝がんが進行すると肝動脈の血流が豊富になり、がんが栄養を運ぶようになるので、肝動脈に詰め物をする事で栄養の供給を断ち、がんを死滅させます。さらに、その治療効果を高めるために抗がん剤を注入してから詰め物をします。これを特に肝動脈化学塞栓療法（TACE）といいます。これら肝動脈塞栓術は、がんの個数に関係なく治療できるという長所があります。肝動脈塞栓術の合併症では、術後に発熱、腹痛、吐き気、食欲不振、肝機能障害などが起こることがあります。また、肝動脈まですすめたカテーテルを体内に留置して、皮膚の下に埋め込んだ器具（リザーバーポート）から、持続的に肝動脈へ抗がん剤を注入する方法をリザーバー肝動脈内注入化学療法といいます。この治療は、肝臓の血管の中までがんが進展した場合など、より進行した肝がんに対して行われることがあります。

近年、がんの増殖や進展のメカニズムにおけるある特定の分子を標的とした薬がつくられるようになり、分子標的治療薬とよばれています。分子標的治療薬には、肺がんや大腸がん、乳がんなど、さまざまながんを対象としてたくさんの種類があります。現在、肝がんに対する分子標的治療薬は、ネクサバール（一般名ソラフェニブ）という薬が適応となっています。肝臓の外に転移をするなど、手術治療、局所療法、肝動脈塞栓術ができない進行した肝がんで、肝機能のよい患者さんが、主な対象となります。この薬には、手足症候群、皮疹、高血圧、下痢などの特有の副作用があり、治療においては、これらの副作用管理をしながら継続することが重要になります。





今後の治療について



肝がんは再発の確率が高い病気です。もし、肝がんが再発しても早期に発見し早期に治療ができるよう定期的に検査を受ける必要があります。

肝がんは、肝機能が低下するにつれて発生しやすくなるといわれ、肝がんの患者さんの約8～9割が、C型肝炎やB型肝炎というウイルス感染が背景にあり、慢性肝炎や肝硬変といった慢性の肝疾患を合併しています。肝がんの治療は、こうした慢性の肝疾患を治すものではありませんので、今後は、その治療をしながら、肝がんの再発の兆候がないか経過観察していくことになります。慢性の肝疾患の治療には、平素からの注射や投薬を受けることが必要になります。また、慢性の肝疾患以外にも、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの対策も必要です。このような日常的な診療はかかりつけ医、CTや腹部超音波検査などの肝がんの専門的な定期検査は、原則として、肝がんの治療を行った病院で受けていただくことになります。

もし、定期検査で肝がんの再発が見つかった場合は、肝がんの治療を行った病院に入院して治療を受けていただきます。

● かかりつけ医では

肝がんの治療が終了し退院したあと、かかりつけ医では日常的な診療を行います。

- * 1～3ヶ月ごとの血液検査
- * 診察時、適宜、肝機能の検査
- * 肝炎治療薬を含めたお薬の処方
- * 肝炎治療の注射
- * 腹水やむくみが出てきたときや腹水が治りにくく、おなかが張って苦しいとき

*風邪をひいたとき、熱が出たときなど

● 肝がん治療を行った病院では

肝がんの治療を行った病院では、原則として1～3ヶ月ごとに診療を行い、下の表のように定期的に検査を行いますので、目安にしてください。ただし、患者さんの状態によって、その間隔や頻度は異なります。

検査名	検査内容	間隔
血液検査	・採血して、肝機能の状態を調べます。	3ヵ月ごと
腫瘍マーカー	・採血して、肝がんが特異的に分泌する物質（AFP、PIVKA II）の値を測定します。	3ヵ月ごと
腹部超音波検査	・おなかに超音波をあてて、臓器から反射して返ってくる様子を画像にする検査です。 ・肝臓の形や状態、腹水の有無を調べます。	3ヵ月ごと
腹部CT検査 または 腹部MRI検査	・腹部CT検査は、X線でおなかの内部の断層像を映し出し、肝臓のがんや転移の有無を調べます。 ・腹部MRI検査は、磁気を使った検査です。 ・通常、ヨード造影剤を用いて行いますが、以前に造影剤のアレルギーを起こしたことがある人は医師に申し出てください。	6ヵ月ごと
上部消化管内視鏡検査	・肝臓への血流が悪くなると、食道や胃に静脈瘤ができ、破裂して大出血を起こす危険がありますので、内視鏡を口または鼻から挿入し、食道や胃に異常がないか調べます。	1年ごと

退院後の日常生活について

● 安静と運動

治療後、痛みがあるうちは重労働や激しい運動は避け、体力の回復に合わせて徐々に活動範囲を広げて行きましょう。過去には安静にすることが強調されてきましたが、現在では適度な運動が必要だとされています。適度な運動とは、1日30分程度の散歩などです。運動は、筋肉量の低下を防ぎ、肥満の予防や解消にもつながりますので、毎日続けるようにしましょう。ただし、腹水・黄疸・肝性脳症（意識がおかしくなる）などの症状があるときやALT（GPT）が高いとき（200以上）などは、安静が必要です。また、過度な疲労は避けて、休息を十分にとり、規則的な生活を心がけましょう。

● 食 事

肝臓の主な働きは、体内に入った有害なものを解毒したり、食べ物から吸収した栄養素の合成や代謝、貯蔵することなどです。しかし、肝機能が低下していると、栄養素を合成、代謝、貯蔵することがうまくできないため、十分なエネルギーをつくりだすことができなくなります。そのため、必要な栄養素を食事ですっきりとらなければなりません。ただし、食べすぎは肝臓の負担を大きくしますので、自分の体や活動量にあった適正なエネルギー量の食事を朝昼晩に分けてとるようにしてください。

基本的には、からだの調子やおなかの具合に合わせて、バランスのよい食事をゆっくりとることが大切ですが、次のことに気をつけるようにしてください。

- * 穀類を中心に野菜を多くとるように。
- * 脂肪をとりすぎないように。
- * タンパク質は、動物性のもの（肉など）よりも植物性のものをとるように。
- * 肝性脳症を起こしたことがある人は、タンパク質をとりすぎないように。
- * 腹水が溜まったことがある人は、塩分を控えるように。
- * 鉄分の摂取を控えるように言われている場合、ビタミンCは鉄分の吸収を高めるので、時間を空けてから食べるように。
- * 食後1時間は安静に。

また、便秘をすると体内の有害物質が増え、肝臓への負担が大きくなりますので便秘をしないように心がけましょう。

● アルコール

アルコール飲料を飲むと肝臓に負担がかかります。基本的に肝臓が悪い人は、飲酒できません。



● 入 浴

清潔を保ち、心身の疲れをいやすための入浴は、睡眠をしっかり取るためにも大切です。入浴は、食後1時間以上空けるようにしてください。熱いお風呂や長風呂は避けてください。

● 旅 行

腹水・黄疸・肝性脳症などの症状がなく、他に全身の状態に問題がなければ可能です。ただし、ご自身の体調に合わせて無理のないスケジュールで計画してください。

● 肝炎ウイルス感染予防

肝炎ウイルスは、通常の生活で他の人に感染することはありませんが、血液を介して感染するため、次のことに気をつけてください。

- * 血液が付きやすいカミソリや歯ブラシなどは他の人と共用にしない。
- * 外傷、皮膚炎、火傷など出血時の手当てはできるだけ自分で行い、手当てを受ける場合は、手当てをする人が血液や分泌物に直接触れないように注意を促す。
- * 血液が付いた物の処理はむき出しにならないよう、しっかりくるんで捨てる。
- * 乳幼児との接触では、食べ物の口移しはしない。

退院後もこれだけは忘れずに

● 定期的な診察や検査を受けましょう

退院後も、定期的な診察や検査を行い経過観察します。診察や検査の間隔は、患者さんの状態によってそれぞれ違いますので、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。

ただし、定期検査は肝がんを対象とした検査であり、他の病気をカバーするものではありませんので、一般検診は別に受けるようにしてください。

● 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、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、指示されたとおりに、忘れずに正しく服用してください。また、副作用があった場合は、必ず医師に申し出てください。



正しい情報を活用しましょう

がん医療に関する幅広い情報提供や相談支援を行っています。
気になったら、まず相談を

●がん診療連携拠点病院の「がん相談」担当窓口

	医療機関名（担当部署）	所在地	電話番号
国 指 定	広島大学病院（がん治療センター）	広島市	(082) 257-1525
	県立広島病院（がん相談支援センター）	広島市	(082) 256-3561
	広島市立広島市民病院（がん相談支援センター）	広島市	(082) 221-1351
	広島赤十字・原爆病院（がん相談支援センター）	広島市	(082) 241-3477
	広島市立安佐市民病院（がん相談支援センター）	広島市	(082) 815-5533
	廣島総合病院（がん相談支援センター）	廿日市市	(0829) 36-3270
	呉医療センター（がん相談支援センター）	呉市	(0823) 24-6358
	東広島医療センター（がん相談支援センター）	東広島市	(082) 423-2179 (内線：6227)
	尾道総合病院（医療福祉支援センター）	尾道市	(0848) 22-8111 (内線：3108)
	福山市民病院（がん相談支援センター）	福山市	(084) 941-5151 (内線：3147)
市立三次中央病院（がん相談支援センター）	三次市	(0824) 65-0101	
県 指 定	呉共済病院（がん相談支援センター）	呉市	(0823) 22-2111 (内線：5160)
	中国労災病院（がん相談支援センター）	呉市	(0823) 72-7171
	福山医療センター（がん相談支援センター）	福山市	(084) 922-0001 (内線：7137)
	中国中央病院（がん相談支援センター）	福山市	(084) 970-2284

★病院によっては、予約が必要な場合もありますので、事前にご確認ください。

●広島県のがん情報

広島県のがんに関するお役立ち情報『広島がんネット』

広島がんネット

検索

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/gan-net/>

県内の患者団体等が開催する患者サロンの情報も掲載しています。

●県内のがん患者団体・患者支援団体

(広島がんネット掲載団体)

団体名	所在地	連絡先	対象疾患
がん患者さん・家族・支援者のつどいこころの駅舎	東広島市	082-493-7360	がん全般
がん体験者の会 とま〜れ	三次市	090-4650-8184	がん全般
がん体験者の会 とま〜れ・県北	三次市	0824-65-0101	がん全般
キャンサーサバイバー・ キャリアサポート	広島市中区	050-5317-4505	がん全般
広島がんサポート	広島市中区	082-962-8505	がん全般
広島・ホスピスケアをすすめる会 竹原支部	竹原市	0846-26-3788	がん全般
びんご・生と死を考える会	福山市	090-6842-7519	がん全般

※各団体の詳しい活動内容、加入方法等については、直接各団体にお問い合わせください。

※各団体の活動に参加する場合は、当事者間で連絡をとり、入会条件など双方了解の上、ご自身の責任に基づいて参加してください。

メモ 

～医師に聞きたいことなどメモしておきましょう～

メモ 

～医師に聞きたいことなどメモしておきましょう～

わたしの手帳の取り扱いについて

肝がんの地域連携パスは、がん治療を行った病院とかかりつけ医が治療経過を共有し診療を円滑にするために、手術などの記録や検査結果をまとめた『わたしの手帳』を患者さんひとりひとりにお持ちいただいています。検査結果などをもらったら、その都度、この『わたしの手帳』に綴じるようにしてください。また、がん治療を行った病院とかかりつけ医へ受診されるときには、必ずこの『わたしの手帳』を持参して、治療経過を確認してもらってください。

この『わたしの手帳』は、患者さんにとってとても大切なものです。そのお取り扱いには十分注意され、患者さん自身で責任を持って管理していただきますようお願いします。