

日常生活について



運動について

体力回復や筋力低下の防止には適度な運動が必要です。散歩など軽い運動を日課に取り入れ規則正しい生活を送るようにしていきましょう。また、激しい運動に関しては医師に確認してください。



入浴について

お風呂は治療前と同様に入ってかまいません。ふつうに石鹸できれいに洗ってください。温泉は場所によっては体に悪影響をおよぼす場合もあります。医師にご相談ください。



退院後のお仕事について

体の回復には個人差があり、お仕事を再開する時期も人それぞれです。体の回復状況と仕事量を考慮して判断することが重要です。初めは短時間労働から始めたり、仕事量を制限して始めるとよいでしょう。これらについて対処する産業医がお勤め先にいれば、産業医にご相談ください。



たばこ、酒について

治療後は肺機能が低下しますので、禁煙してください。飲酒に関しては医師に相談してください。治療後は、少量の飲酒でも急激に酔ってしまったり、肝機能を悪くしたりします。

日常生活について



睡眠について

十分な休息と睡眠をとるようにしましょう。



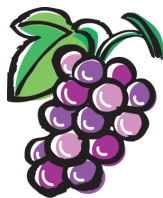
感染予防について

治療後は免疫力が低下しやすいので、外出・外泊時は人混みの中に行くのはなるべく避け、手洗いやうがいなどで感染予防につとめましょう。



食事について

食事は栄養のあるバランスのとれたものにしましょう。食欲のない時は、数回に分けて食べましょう。





内服薬について

病院で処方された薬は、治療後の状態を安定させるために必要なものです。薬は飲み忘れずに、時間を守って飲むようにしましょう。

下剤は、排便状況をみて調節してください。

薬の副作用や気になることがあれば、医師、看護師または薬剤師にお気軽にご相談ください。



緊急時の連絡について

まず、かかりつけ医にご連絡ください。治療病院での診察や治療を要する場合はかかりつけ医の判断で治療病院を受診していただきます。夜間や休日などでかかりつけ医に連絡がとれない場合は、治療病院にご連絡ください。





＜吐き気＞

化学療法後も食べたくない気持ちになったり、ムカムカなどが起こる場合があります。

＜脱毛＞

治療を続けることで脱毛が起こる場合があります。治療が終わることで軽減し、再び生えてきます。帽子やスカーフの着用もできます。

＜便秘・下痢＞

治療中に便が出にくくなったり、下痢になることがあります。お薬を使用できますのでご相談ください。

＜腎臓への副作用＞

抗がん剤の種類によっては腎臓（おしっこが作られる場所）の機能に影響を与えることがあります。

＜口内炎＞

口腔内の粘膜が痛んだり、炎症が生じることがあります。

＜皮膚炎＞

皮膚に炎症が起こったり、黒ずんだりすることがあります。



化学療法の副作用

＜骨髄への副作用＞

骨髄は骨の中にあり血液を作り出す働きをしています。抗がん剤によりそれらの機能がうまく働かなくなる場合があります。その場合貧血を起こしたり、だるくなったり、出血しやすくなったり、体の抵抗力が弱まったりします。そのため治療中や治療後は採血をして血液の値に変化がないかを調べます。

【貧血】

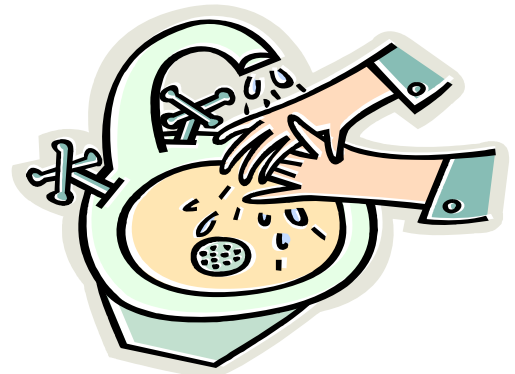
動悸やめまい、立ちくらみなどが起こりやすくなります。転ばないように十分に気をつけて歩きましょう。また、急に起き上がるなどの動作をしないようにしましょう。

【出血しやすい】

体をぶつけたり、強く圧迫しないようにしましょう。

【体の抵抗力が弱まる】

菌を体に入れないように病棟外にでるときはマスクを着用したり、帰ったら手洗い、うがいをするなどの感染予防を心がけましょう。



定期検査について



食道がん治療を受けられた患者さんには、治療後約5年間、かかりつけ医と治療を行った病院の両方で診察を受け、さらに定期検査を受けてゆくことをおすすめします。

以降に治療病院が推奨する受診ならびに定期検査のスケジュールをまとめました。しかし、定期検査には医療費が伴いますので、**検査を行うかどうかの判断および検査間隔の最終判断は患者さんご自身にお願いしております**。医師と十分相談の上、決定願います。

さらに食道がん治療後の患者さんは胃がん、肺がん、頭頸部がんなどを合併する頻度が高いため、これらの病気に対する検診も合わせておすすめしております。

なお、食道がん以外（大腸がん、肝臓がん、乳腺がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなど）の病気に関しては検査の対象外となります。かかりつけ医に相談するか、地域の検診などをご自身で受けてください。





食道がん連携パス（１年まで）

(治療後)		かかりつけ医	治療病院	かかりつけ医
		1～2ヶ月	3ヶ月	4～5ヶ月
		毎月受診	年 月 日	毎月受診
診察	通過障害	○	○	○
	頸部リンパ節腫大			
	副作用			
	()			
採血	血算・生化学	△	○	△
	腫瘍マーカー	△	○	△
検査	頸胸腹部CT検査		○	
	食道胃内視鏡検査		○	
	()			



食道がん連携パス（１年から２年まで）

(治療後)		治療病院	かかりつけ医	治療病院
		1年	1年2ヶ月	1年4ヶ月
		年 月 日	隔月受診	年 月 日
診察	通過障害	○	○	○
	頸部リンパ節腫大			
	副作用			
	()			
採血	血算・生化学	○	△	○
	腫瘍マーカー	○	△	○
検査	頸胸腹部CT検査	○		○
	食道胃内視鏡検査	○		○
	()			



<照射部位別の主な副作用>

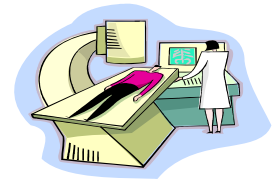
部位	治療中に現れる 可能性がある病態	主な症状	対処法
皮膚	皮膚炎	発赤・かゆみ 黒ずみ 血管拡張	軟膏を塗って対処します。
口腔・咽頭	口内炎 咽頭炎 味覚障害	口・のどの痛み 口内乾燥 味覚障害	内服薬やうがい薬による治療を行います。食事の形態を変える場合もあります。
心・肺	肺炎 放射線肺臓炎 胸水貯留 心嚢液貯留	呼吸困難 肺炎症状 血圧低下 胸痛	抗生剤やステロイドという薬の内服や酸素投与で対処します。 胸水・心嚢液を除去する場合もあります。
胃・腸	胃炎・腸炎	下痢・腹痛 消化不良	入院の上、絶食が必要になることもあります。
食道	食道炎	嚥下時痛 つかえ感	内服薬による治療や食事の形態を変えることで対処します。
骨髄	骨髄抑制	貧血 白血球減少 血小板減少 免疫力低下	投薬・輸血等で対処します。

化学放射線治療について



放射線治療とは

放射線はからだにあてられても何も感じません。しかし放射線をあてた部分のがん細胞を死滅させる効果があります。その一方で、放射線はがん細胞だけでなく、正常な細胞にも影響を与えます。それが副作用です。



化学療法とは

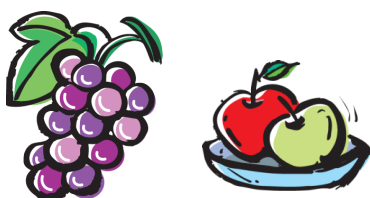
がん細胞の増殖を抑えたり死滅させる抗がん剤を用いた治療を化学療法と言います。病気によって使う薬・量・期間が違います。抗がん剤もがん細胞だけでなく、正常な細胞にも影響を与えます。それが副作用です。

放射線の副作用

治療によって生じた副作用は患者さんの年齢、病気の種類、照射された部位（臓器）、線量などにより、一人一人異なります。

<全身の副作用>

治療後、疲労感や食欲不振などの症状が続くことがあります。





治療病院	かかりつけ医	治療病院	かかりつけ医	治療病院
6ヶ月	7～8ヶ月	9ヶ月	10～11ヶ月	1年
年 月 日	毎月受診	年 月 日	毎月受診	年 月 日
○	○	○	○	○
○	△	○	△	○
○	△	○	△	○
○		○		○
○		○		○



かかりつけ医	治療病院	かかりつけ医	治療病院
1年6ヶ月	1年8ヶ月	1年10ヶ月	2年
隔月受診	年 月 日	隔月受診	年 月 日
○	○	○	○
△	○	△	○
△	○	△	○
	○		○
	○		○



食道がん連携パス（2年から3年まで）

(治療後)		治療病院	かかりつけ医	かかりつけ医
		2年	2年2ヶ月	2年4ヶ月
		年 月 日	隔月受診	隔月受診
診察	通過障害	○	○	○
	頸部リンパ節腫大			
	副作用			
	()			
採血	血算・生化学	○	△	△
	腫瘍マーカー	○	△	△
検査	頸胸腹部CT検査	○		
	食道胃内視鏡検査	○		
	()			



食道がん連携パス（3年から5年まで）

(治療後)		治療病院	かかりつけ医	治療病院	かかりつけ医
		3年		3年6ヶ月	
		年 月 日	適宜	年 月 日	適宜
診察	通過障害	○	○	○	○
	頸部リンパ節腫大				
	副作用				
	()				
採血	血算・生化学	○	△	○	△
	腫瘍マーカー	○	△	○	△
検査	頸胸腹部CT検査	○		○	
	食道胃内視鏡検査	○		○	
	()				

[illegible]☐ 入院サマリー参照

化学放射線治療

開始 _____年 _____月 _____日
終了 _____年 _____月 _____日

食道がん cT_____ cN_____ cM_____ cStage_____

部位 ☐Ce ☐Lt ☐Mt ☐Ae ☐その他_____
組織 ☐SCC_____ ☐その他

治療

- ☐ 放射線治療 (_____ Gy)
照射部位 頸 ・ 胸 ・ 腹
- ☐ 化学療法
5FU + シスプラチン・ネダプラチン
その他 (_____)

副作用

- ☐ 血液毒性
☐ 消化器症状
☐ 口内炎
☐ 皮膚炎
☐ 腎機能障害
☐ その他

治療前CEA値 _____ng/ml 正常値 (_____以下)
治療前SCC値 _____U/ml 正常値 (_____以下)
治療前 (_____) _____ 正常値 (_____以下)



治療病院	かかりつけ医	かかりつけ医	治療病院
2年6ヶ月	2年8ヶ月	2年10ヶ月	3年
年 月 日	隔月受診	隔月受診	年 月 日
○	○	○	○
○	△	△	○
○	△	△	○
○			○
○			○



治療病院	かかりつけ医	治療病院	かかりつけ医	治療病院
4年		4年6ヶ月		5年
年 月 日	適宜	年 月 日	適宜	年 月 日
○	○	○	○	○
○	△	○	△	○
○	△	○	△	○
○		○		○
○		○		○

通信欄

(かかりつけ医→治療病院)



年.月.日

サイン

既往歴および現在治療中の病気

アレルギー

内服薬（お薬手帳がある場合は記入不要）

ふりがな
お名前

生年月日 明・大・昭・平____年____月____日

身長 _____cm 体重（退院時）_____ kg

治療病院

TEL

ID

担当医

退院日 _____年 _____月 _____日

かかりつけ医療機関(1)

医師名

TEL

かかりつけ医療機関(2)

医師名

TEL

かかりつけ医療機関(3)

医師名

TEL

かかりつけ薬局

TEL

通信欄

(治療病院→かかりつけ医)



年.月.日

サイン

各種窓口



患者さんが病院に対する安心感と信頼感を持って療養に専念していただけるように地域医療連携室や医療相談窓口で相談をお受けしています。

_____病院



地域医療連携室(地域医療連携サービス業務)

紹介患者様の受診予約

受診当日の受付・受診科へのご案内

病院・診療所・行政との医療連携に関する事項

セカンドオピニオン外来の受付

電話：_____ (直通)

時間 (平日 : ~ :)

(土・日曜日、祝祭日はお休みです)



医療相談室（がん医療相談室）

病気を抱えて生活することの不安や悩みに関する相談、医療保険、年金、介護サービスなどについての相談、転院や退院後の生活についての相談、医療費などの経済的な問題についての相談

電話：_____ (直通)

時間 (平日 : ~ :)

(土・日曜日、祝祭日はお休みです)



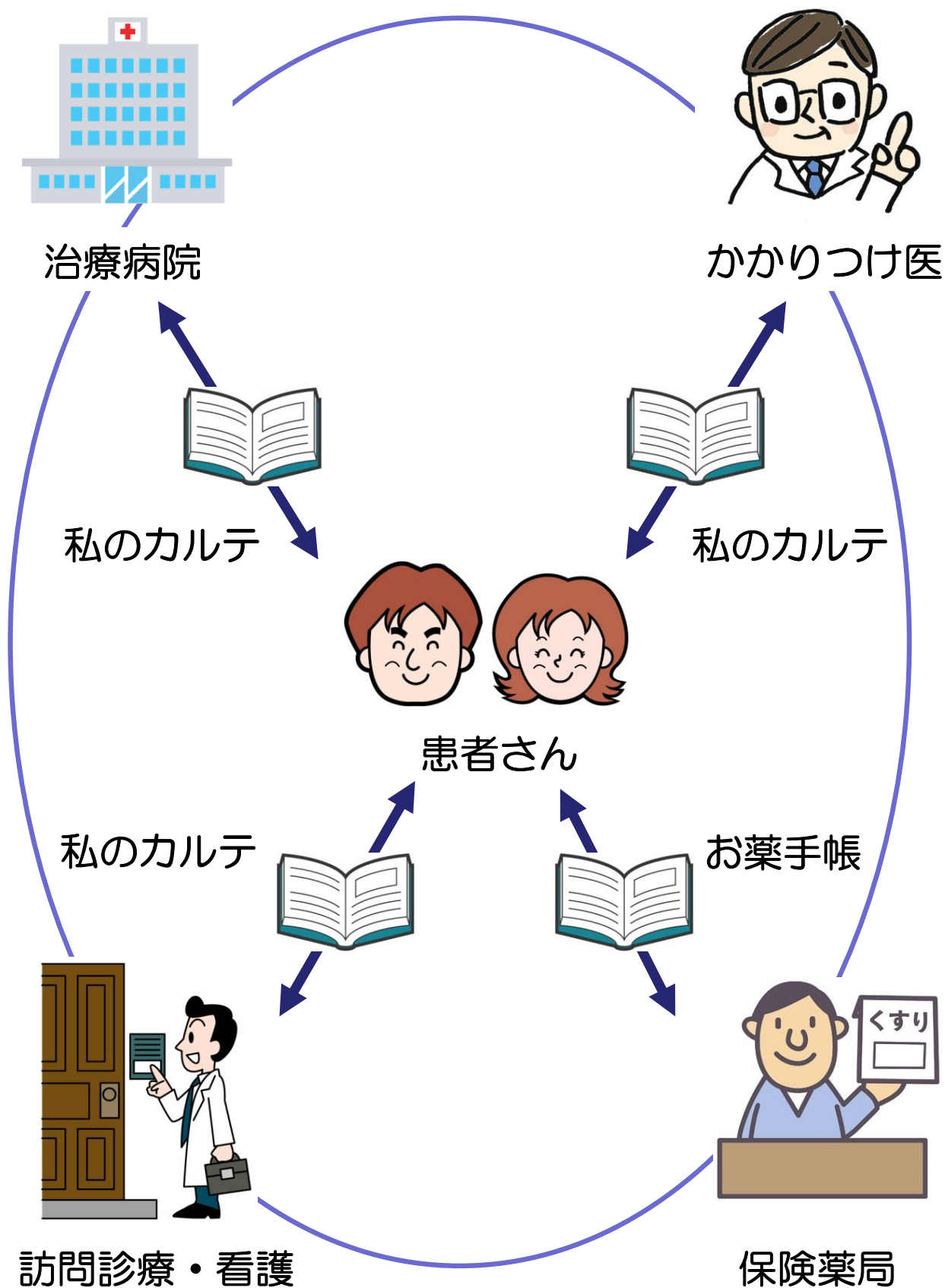
夜間・休日などの対応

緊急を要する場合で、休日や夜間等かかりつけ医を受診できないときは、各病院までご連絡ください。

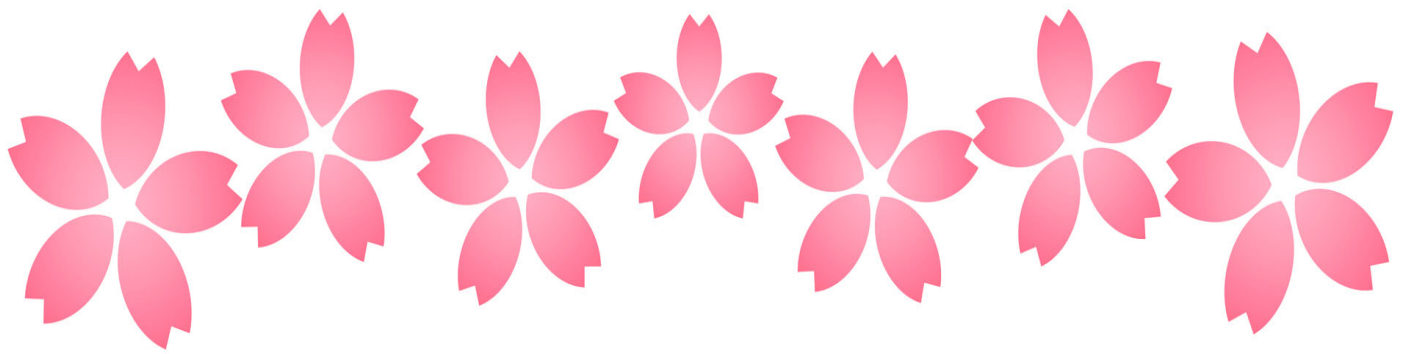
_____病院

電話：_____ (代表)

地域医療連携とは



連携手帳とお薬手帳を持っていれば安心です。医療機関受診時にお忘れなく。



がん医療における地域連携について

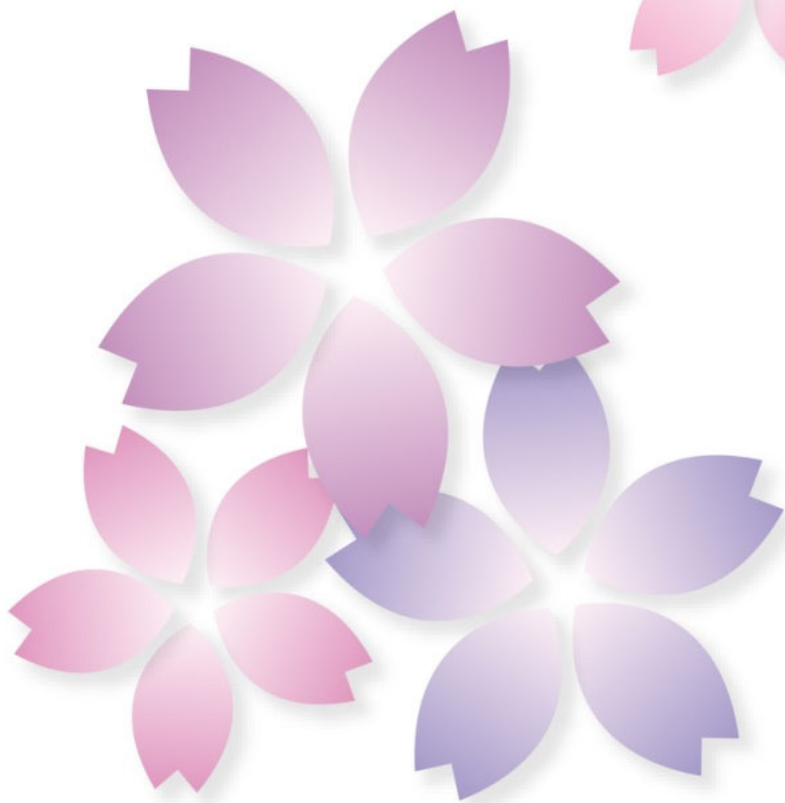
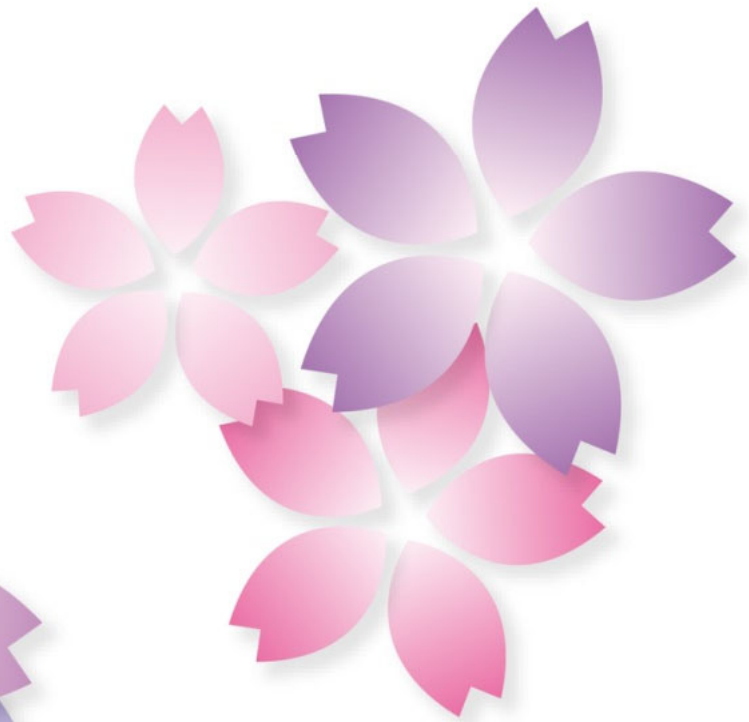
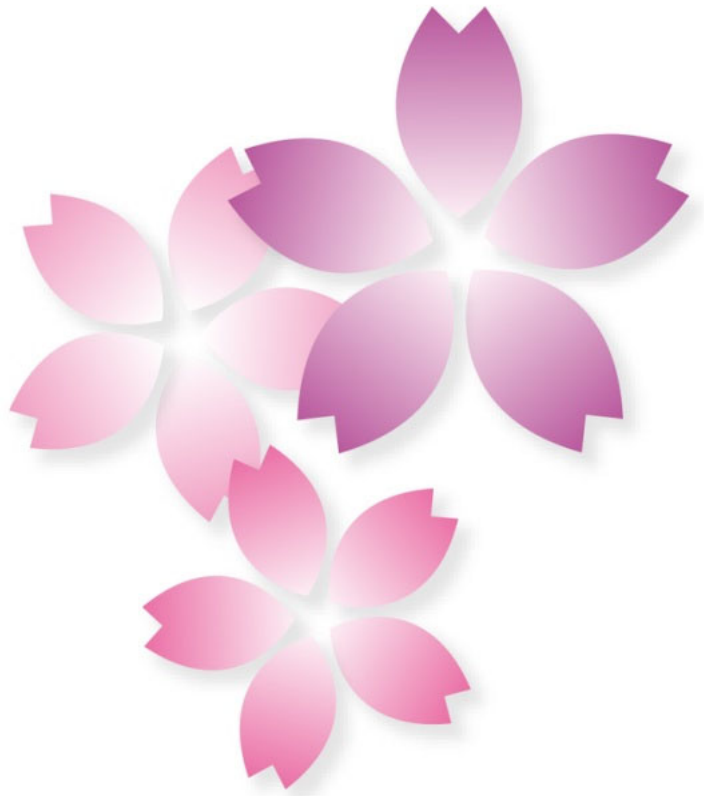
患者さんを中心とした安心で質の高い「地域連携医療」を受けるためには、まず、患者さんご自身ががん治療病院と地域のかかりつけ医による共同診療体制についてよく理解する必要があります。また、患者さん・治療病院・かかりつけ医の3者間で情報を共有することがとても重要になります。

この「私のカルテ」には、あなたの診療情報、退院後の生活、今後の診療予定などが記載されています。「私のカルテ」を上手に利用して、患者さん中心の地域連携医療を受けください。





秋田県医師会
秋田県がん診療連携協議会
秋田県健康福祉部



The top half of the page is decorated with various sizes of pink cherry blossoms and buds scattered across a white background.

食道がん
化学放射線治療後

秋田県医療連携手帳
「私のカルテ」

