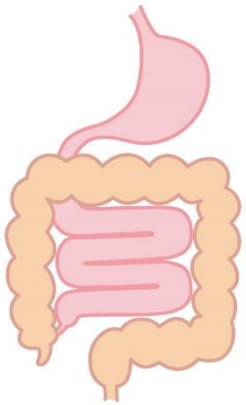


知っておきたい
「大腸がん・胃がん」

～　理解して社会復帰支援を　～

産業医・産業保健のことなら
ドクタートラスト

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

がんの死亡数と多い部位

がんによる年間死亡者数

全国　37万3,334人

（男性22万396人、女性15万2,936人）

死亡数の多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

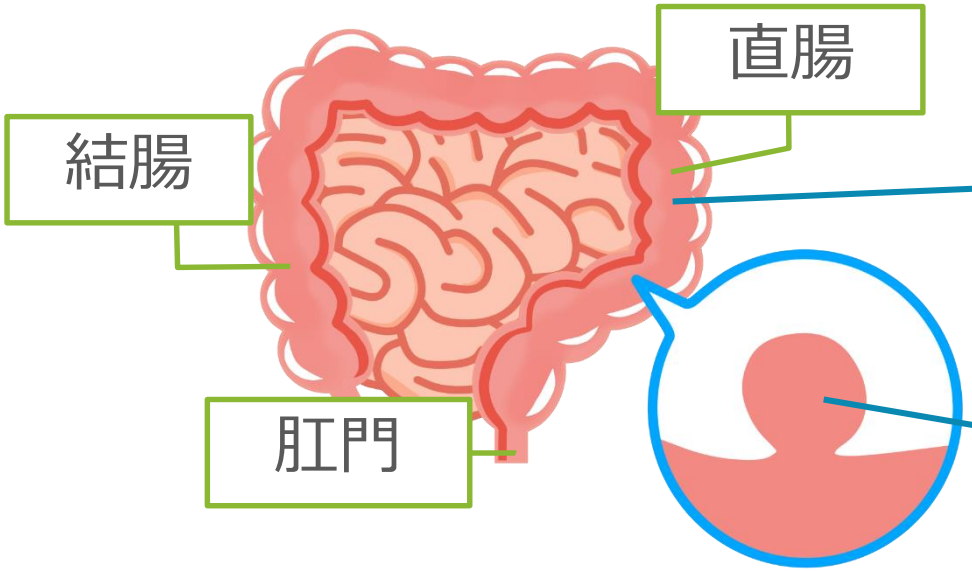
参考　：　国立がん研究センターがん情報サービス（2017年データ）
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

定期健康診断では大腸や胃に関する検査が行われないため、
大腸がん・胃がんの発見は難しい

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

大腸がんの原因

大腸がんの発生部位



発生源

＊粘膜
正常な粘膜から直接、がんが発生する場合もある。

＊腺腫
良性のポリープ
これががん化するものもある。

生活習慣と関係がある大腸がんの発生

・赤肉（牛、豚、羊など）・加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂取、飲酒・喫煙などは、大腸がんの発生リスクを高めます。

・体脂肪過多、腹部の肥満、高身長といった身体的特徴をもつ人は、大腸がんを発生する危険性が高いといわれています。

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

大腸がんの症状

・血便（便に血が混じる）　・下痢と便秘を繰り返す　・体重減少

・下血（腸からの出血により赤または赤黒い便が出る、便の表面に血液が付着する）

・便が細い、残る感じ　・おなかが張る　・貧血　・腹痛

頻度が高い血便、下血は痔などの良性の病気と同じ症状のため見逃しやすく、気付いたときにはがんが進行していた、というケースもあります。

大腸がんは早い段階での自覚症状はほぼありません。症状が出るころには進行が進んでいる場合があります。

さらに進行すると腸閉塞になり、**便が出なくなる、腹痛、嘔吐**などの症状が出ます。

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

大腸がんの治療について

● 大腸がんの種類

腺がん、扁平上皮がん、腺扁平上皮がんの3つに分かれます。
大腸がんの多くは腺がんです。

● 関連する疾患

遺伝性の病気である家族性大腸腺腫症やリンチ症候群、炎症性の病気である潰瘍性大腸炎やクローン病などがあります。これらの病気のある人は大腸がんが発生しやすい傾向にあります。

● 主な治療

手術（外科治療）
※手術にもさまざまな術式があります
内視鏡治療
放射線治療
薬物療法（化学療法）
※目的に合わせた化学療法があります

治療までの流れ

健康診断などにて

異常あり

↓

精査

内視鏡検査	X線検査	血液検査

↓

診断

がんステージを医師が判定

↓

治療

手術	内視鏡的治療	化学療法	放射線治療

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

大腸がん発症時の日常生活

症状や治療の状況により日常生活の注意点は異なります。

治療など	日常生活のポイント
内視鏡治療後	大腸の機能が大きく損なわれることがないので、治療後は1週間程度で治療前と同じような日常生活が可能です。
手術後	手術後はウォーキングやストレッチなどの軽い運動から。 １～３か月程度で手術前の日常生活が可能。 こまめに体を動かすようにしましょう。ただし、腹筋を使う激しい運動は数か月間控えましょう。 自分の体力に合わせて徐々に行動範囲を広げていくことが大切です。 食事は、退院後の制限は原則ありませんが、ゆっくりよく噛んで、そして食べ過ぎないように腹7～8分目を心がけましょう。食物繊維の多い食物や消化しにくいものは、手術後しばらくは避けるのが望ましいでしょう。
化学治療後	化学療法の副作用により、下痢や食欲が低下し、味覚障害、口内炎などにより食事がしにくくなることがあります。 副作用対策を立てながら、常に水分を十分に摂取することを心がけ、徐々に調子がよくなってきたら食べる量を増やしていくこと、軽い運動を行うことが重要です。 体調がよくない場合は、治療を中止することも積極的に担当医に相談しましょう。
性生活・妊娠	性生活には、支障はありませんが、治療中の女性は避妊しましょう。妊娠・出産を希望される場合は治療前から担当医とよく相談しましょう。経口避妊薬などの特殊なホルモン剤をのむときも、担当医とよく相談してください。

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

胃がんの原因

胃がんの罹患率は40歳代後半から高くなります。
国際比較では、アジア系は罹患率が高い傾向があります。

①　生活習慣

・喫煙

・食生活

塩分の多い食品の過剰摂取
野菜、果物の摂取不足

②　菌の持続感染

・ヘリコバクターピロリ菌

高中年で感染率が高い
（若年層では低下傾向）

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

胃がんの症状

・胃の痛み、不快感、違和感

・胸やけ、吐き気、食欲不振

※　胃炎や胃潰瘍の場合も同様の症状のため注意が必要です。

胃がんは早い段階での自覚症状はほぼありません。
進行していても無症状である場合もあります。

【注意したい症状】

・貧血、黒色便

・食事がつかえる

・体重が減る

進行している
可能性があります！
早めに医療機関を
受診しましょう！

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

胃がんの治療について

- がんのステージ

がんのステージによって治療の方法が決まります。
胃がんはI期～IV期に分類されます。

- 主な治療

手術（外科治療）
※手術にもさまざまな術式があります
内視鏡治療
薬物療法（化学療法）
※目的に合わせた化学療法があります

治療までの流れ

健康診断などにて

異常あり

↓

精査

内視鏡検査	X線検査	血液検査

↓

診断

がんステージを医師が判定

↓

治療

手術	内視鏡的治療	化学療法	放射線治療

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

胃がん発症時の日常生活

症状や治療の状況により日常生活の注意点は異なります。

治療など	日常生活のポイント
内視鏡治療後	胃の機能が大きく損なわれることがないので、早めに体力が回復し、基本的には食事も治療前と同じように可能です。 退院後2週間から3週間以内に復帰できることが多いです。 ただし、力仕事や激しい運動、暴飲暴食や飲酒、熱いお湯への長時間の入浴などは、治療後およそ1～2か月の間は控えるようにしましょう。
手術後	胃の一部または全部を切除した場合は、胃腸の状態に応じて手術後の後遺症とつき合うことになるため、担当医、看護師、栄養士などと相談して、自分なりの対応を見つけていきましょう。また、無理をしない程度で、散歩など毎日の軽い運動によって体力の維持に努めることも大切です。
化学治療後	担当医へ予想される副作用やその対処法について事前に確認し、外来時には疑問点や不安点などを相談しながら治療を進めるとよいでしょう。 また、副作用については家族や周りの人のサポートを得ながら、自分なりの対処法を見つけることも大切です。逆に、化学療法中だからといって心配しすぎる必要はありません。ご自身の体調に合わせて無理なく、できるだけ普段と同じような気持ちで日常生活を送るよう心がけてください。
食事	胃がんの治療中や治療後は、食事の量や食べ方がこれまでと違ったり、献立や調理法に工夫が必要など、胃腸の状態をみながら自分に合った食事のリズムをつくっていくことが必要です。 食事は「少量を」「よくかんで」「ゆっくり」食べること、食べ方を次第に新しい胃の状態に慣れさせていくことが大切です。

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

がん治療と社会復帰について

がんの治療はほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要です。
仕事や家事、社会活動などはしばらく休むことになります。

治療計画を共有し、定期的な受診や治療の予定に応じて**無理なく通院できるように協力をする**ことが大切です。

治療・体調の状況や就労について**定期的に面談**をし、専門的な意見を伝えましょう。

就業規則や時短勤務などの制度を事前に確認し、配属や業務内容について調整できるとよいでしょう。

定期的な産業医面談を調整しましょう。

参考 ： 国立がん研究センターがん情報サービス
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

がん治療と社会復帰について

治療や療養	流れ	仕事や社会生活
● 検査と診断 ● 心のケア ● 入院や治療の準備 ● 診断書の発行	がんの診断	● 就業規則や休業に関する制度の確認 ● 病状と現時点での復帰見込みを把握 ● 職場や産業保健スタッフ（産業医や産業保健師）との面談調整
	↓	
	休職・休業	
	↓	
● リハビリテーション ● 復職に向けた準備	治療・療養	● 復帰に向けた担当医と職場の連携 ● 業務内容の確認、復職プログラムの準備
	↓	
● 継続的な受診・治療	職場復帰	● 復職後のフォローアップ

参考 ： 国立がん研究センターがん情報サービス
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved

産業医・産業保健のことなら
ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

がんは自分自身にも起こり得ると認識することと、周囲にがんの方がいる場合を想定しておくことが大事だと考えます。

自社の協力体制をしっかりと整えるためにも、知っておくべきことがたくさんあります。

気になる事がありましたら、産業医・保健師に気軽にご相談ください。

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

・健康診断の事後措置について
・アンガーマネジメント
・睡眠から考える長時間労働
・VDT症候群予防について…など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！

http://seminar.doctor-trust.co.jp/

保健師　健康経営セミナー　検索

©2019 Doctor Trust All Rights Reserved