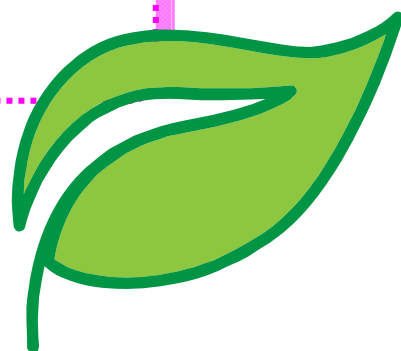




地域連携パス

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

.....

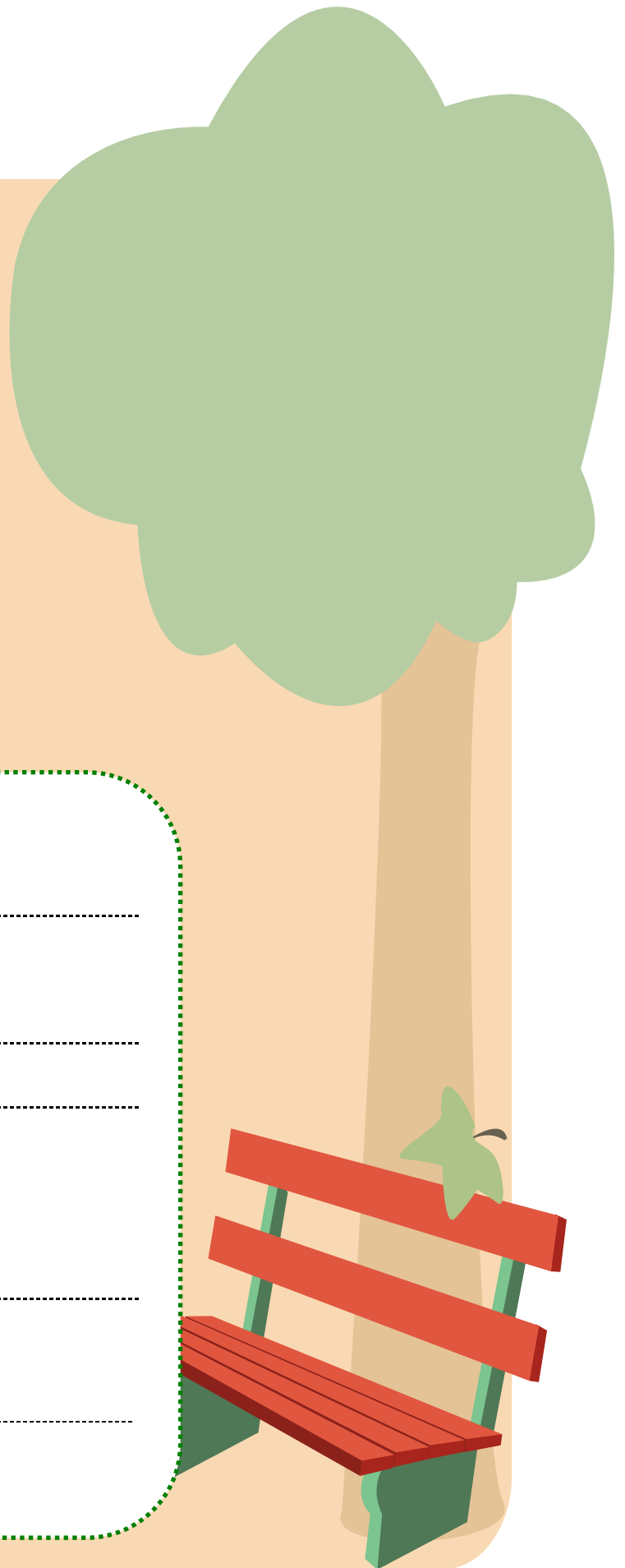
電話：.....

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\*<sup>1</sup>)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
- 術後補助療法について
- 抗がん剤による副作用について
- 退院後もこれだけは忘れずに
- 肺がん地域連携パス
- 自己チェックリスト
- 連絡メモ



## 退院後の生活について



### 1. 運動

適度な運動は呼吸筋を鍛えるためにも必要です。

身の回りのことからはじめ、息苦しくならない程度に運動をしましょう。

あせらず、無理をせず日数をかけて行いましょう。



### 2. 仕事

担当医師に相談してください。

### 3. 喫煙

タバコは気管支を刺激し、痰の分泌を亢進させます。その結果肺炎・気管支炎を起こしやすくなるので禁煙をしましょう。



### 4. 環境

冷暖房のきかせすぎ、外気との急激な温度差は避けましょう。

ほこりの多いところは避けましょう。

風邪に注意し、手洗い・うがい・マスクを着用し予防をしましょう。

## 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



UFTを服用  
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



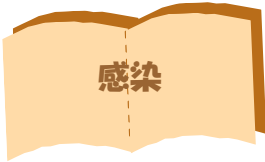
## だるさ・貧血

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（手足がつめたい、顔色が青白い、めまい・たちくらみがする、疲労・倦怠感がある、動悸・息切れがする）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、ゆっくりと歩くように心がけましょう
- ◎ 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いましょう





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。

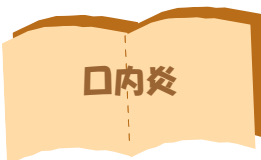
体の抵抗力が弱くなったり、かぜや肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、ときには、全身の感染症をひきおこすことがあります。

#### 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
- ◎ 担当医師の指示にしたがい、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ましょう
- ◇ 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いましょう（食事前、トイレの後、外出から帰ったとき）
- ◇ うがいをこまめに行いましょう
- ◇ 口の中や体を清潔に保ちましょう



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、口の中を清潔に保ちましょう
- ◎ うがいや水分補給をこまめに行い、口の中を乾燥させないようにしましょう
- ◎ たばこはやめましょう



## 下痢

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。



### 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ましょう
- ◎ 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ましょう
- ◎ 脱水にならないように、水分をこまめにとりましょう
- ◎ スポーツ飲料などで電解質を補給しましょう
- ◎ 食事の工夫
  - ◇ 消化のよいもの（おかゆ・うどん）をとりましょう
  - ◇ 冷たい飲み物を避け、温かいものを食べるようにしましょう
  - ◇ 食事は何回にもわけて、少しずつとりましょう

## 皮膚症状

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ましょう
- ◎ 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しましょう

## 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、担当医師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、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、なるべく安静にしましょう
- ◎転倒・外傷・打撲に注意しましょう
- ◎排便は力みすぎないようにしましょう
- ◎歯磨きはやわらかいブラシを使い、鼻はやさしくかみましょう
- ◎ひげそりに注意しましょう
- ◎ゆったりして締めつけない衣服を着用するようにしましょう



## 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年をめぐりに、定期的な診察や検査を行います。診察や検査の間隔は、担当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、自己チェックを続けましょう

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れば、担当医師に相談してください。



### ☆服用時の注意点

#### 1. 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担当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

担当医師に相談してください。

## 2. 他の診療科・他の病院を受診する時



◇かかりつけ医・計画策定病院の医師へ

他の診療科・他の病院を受診することを伝えて下さい。

◇他の診療科・他の病院へ

服用中の薬について知らせてください。

## 3. 自宅に残っている薬

以前に処方された薬が自宅に残っていても、自分で勝手に飲んではいけません。

### ■ U F T服用時に絶対に一緒に飲んではいけない薬

ティーエスワン（T S—1）

- ・ティーエスワンの服用を中止して7日以内はユーエフティ（U F T）を飲んではいけません。
- ・以前に処方されたティーエスワンが残っていても、自分の判断で飲んではいけません。

### ■ U F T服用時に飲みあわせに注意する薬

フェニトイン（てんかんの薬）

ワーファリンカリウム（血液を固まりにくくする薬）

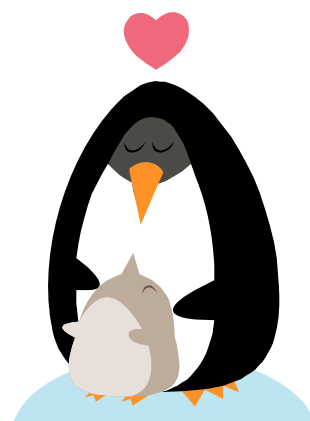
これらの薬を服用されている時は事前にご相談をください。



## ☆1人で悩まず、相談しましょう

安心して治療や検査を続けていくためには、この病気と付き合っていく気持ちをもつことが大切です。治療や生活、今後のことについて身近な人に話せることはあなたの大きな支えになります。病気の不安や悩みを一人で抱え込んでしまわずに、ご家族や担当医師、看護師にお話してください。

また、病院にはがん相談支援センターなどの相談室があり、あなたのお気持ちを支え、不安を和らげ、よりよい療養生活がおくれるようお手伝いをしますのでご利用ください。



連絡メモ



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