

胃がんの 治療と療養生活

監修

小寺 泰弘 先生

独立行政法人 国立病院機構 名古屋医療センター 院長



胃がんと診断されて治療を決めるときは？

- 胃がんと診断され、不安に感じたり動揺されている方が多いかもしれません。まずは胃がんについて理解を深めましょう。治療を始める際には、胃がんの特徴や治療について知ることが重要です。
- どのような治療を受けるか決めるときには、検査によってわかるがんの進行の程度（ステージ）や性質（HER2^{ハーツェー}の有無など）についての情報が重要となります。治療の目的、方法、効果とリスク、費用などと併せて、医師から詳しい説明を受けましょう。

胃がんの病期（ステージ）：ステージⅠ～Ⅳに分類されます。

- 3つのカテゴリー（がんの深さの程度、リンパ節への転移の有無、別の臓器や器官への転移の有無）の組み合わせで決定します。
- 胃がんのステージ分類には、次の2種類があります。

1. 臨床分類

画像診断や生検などに基づく分類で、治療方針を決めるときに使います。

2. 病理分類

手術で切除した病変の病理診断（顕微鏡検査による診断）に基づく分類で、術後補助化学療法が必要かどうかを判断するときなどに使います。

- 医師の説明や考えを理解した上で、患者さんご自身の価値観や好みを伝えましょう。
- 納得のいく選択をするためには、医師と積極的にコミュニケーションを取ることが重要です。



参考 胃がんの情報が入手できるウェブサイト

国立がん研究センター がん情報サービス 胃がん
<https://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>

胃がんの初期治療とは？

- 胃がんの治療には、内視鏡治療、手術、薬物療法などがあります。
- まずは、内視鏡治療や手術によるがんと胃の一部または全部の切除を検討します。手術の後に、再発の予防のために化学療法を行う場合もあります。
手術ができない場合には、薬物療法を中心に治療します。

内視鏡治療

胃内視鏡によって、胃の内側からがんを切除する方法

手術

- 開腹手術（おなかを 20cm ほど切開する）
- 腹腔鏡下手術（小さい穴を開けてそこから専用の器具で手術する）

がんと胃の一部または全部の切除に加えて、リンパ節郭清、消化管再建、周辺臓器の合併切除を行います。

薬物療法

- 手術によるがんの切除が難しい進行・再発胃がんに対する薬物療法
- 再発の予防を目的とする術後補助化学療法

- 胃がんの治療法は、がんのステージや患者さんのからだの状態、希望などに基づいて、それぞれの患者さんに応じて決定します。

早期がん

- 内視鏡治療

がんが粘膜層にとどまり、リンパ節転移の可能性が非常に低い場合

- 手術



進行がん

- 手術

+

- 化学療法〈再発の予防を目的とする術後補助化学療法〉



遠隔転移がある (P.6-7 参照)

- 薬物療法〈手術によるがんの切除が難しい進行・再発胃がんに対する治療〉

- 対症療法



胃がんの再発・転移治療とは？

胃がんの再発・転移

- 初期治療を行っても、生き延びてからだのどこかに潜んでいたがん細胞が、時間がたって増殖して見つかることを「再発」といいます。また、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って、胃から離れた別の臓器に移動し、そこで増殖することを「転移」といいます。
- 胃がんの再発は手術後5年以内に起こることが多いです。
- 胃がんの再発・転移に対する治療は、薬物療法が中心となります。再発した部位、患者さんのからだの状態や前回行った治療法とその時の効果などを考えて決定します。

●胃がんの転移には、主に以下の3種類があります。

(1) 血行性転移

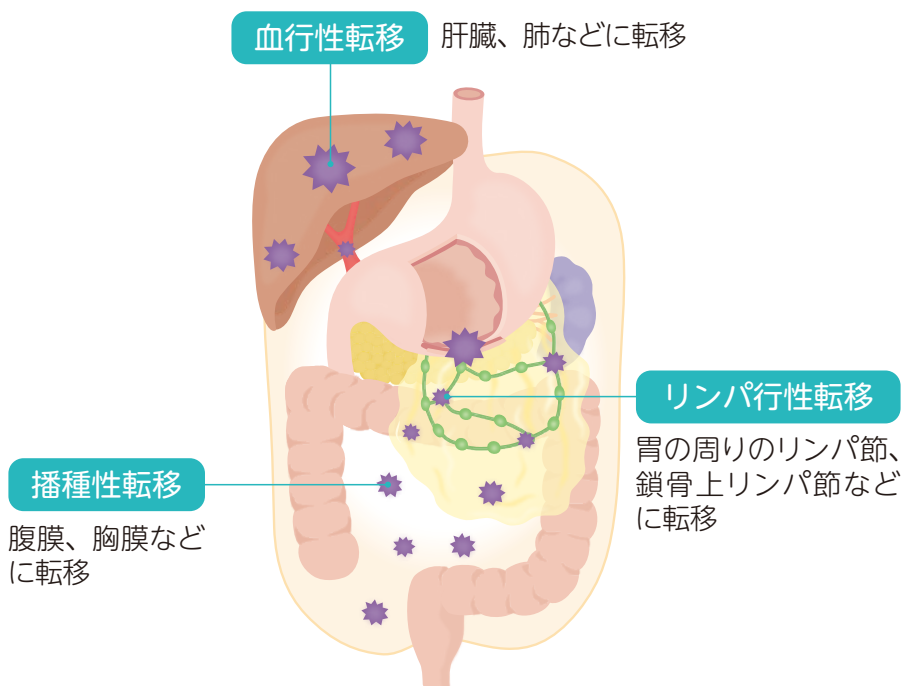
がん細胞が血液に入り、肝臓や肺などに転移する。

(2) リンパ行性転移

がん細胞がリンパ管に入り、リンパ節に転移する。

(3) 播種性転移^{はしゅ}（腹膜播種）

がん細胞が胃の外側の膜を破り、おなかの中にがん細胞が広がる。



胃がんにおける薬物療法とは？

- 胃がんの薬物療法は主に以下の目的で行われます。
 - 手術によるがんの切除が難しい進行・再発胃がんに対する薬物療法
 - 再発の予防を目的とする術後補助化学療法
- 手術によるがんの切除が難しい進行・再発胃がんにおいては、がんの進行を抑えながら、がんの症状を和らげて生存期間を延長させる目的で薬物療法を行います。薬物療法は、1次治療から始めて、効果が低下したり、副作用により継続できない場合は、2次治療、3次治療…と段階的に治療を行います。
- 薬物療法を行うときは、下記のようなことを考えて、治療効果と患者さんのQOL（生活の質）とのバランスがとれた治療法を選びます。

薬物療法を選ぶときの主な指標

- がんの状況（HER2の有無など）
- 患者さんのからだの状態（内臓の機能など）
- 副作用の程度 など

- 薬物療法には、化学療法剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬などが使われます。

胃がんの薬物療法で使われる主な薬剤の種類

●化学療法剤

がん細胞を殺したり、異常な増殖を抑えたりする薬剤です。正常な細胞にもダメージを与えてしまうため、食欲が落ちる、気分が悪くなる、脱毛などの副作用が出ることがあります。



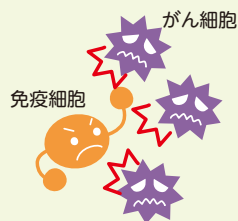
●分子標的薬

がん細胞の増殖にかかわっている物質（分子）を目印として、がん細胞を「ねらいうち」する薬剤です。分子標的薬には抗HER2薬などがあげられます。分子標的薬により、化学療法剤とは異なる副作用が出ることがあります。



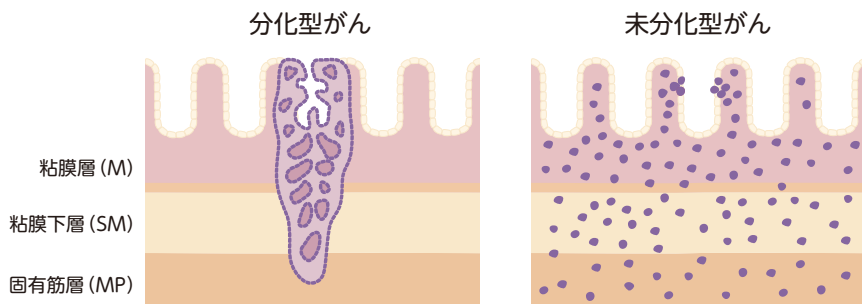
●免疫チェックポイント阻害薬

がん細胞は、その人が持つ免疫細胞の攻撃から逃れる仕組みを持っています。免疫チェックポイント阻害薬は、その仕組みが働かないようにして、免疫細胞ががん細胞を攻撃できるようにする薬剤です。免疫チェックポイント阻害薬特有の副作用が出ることがあります。



胃がんの種類について

- 胃がんのほとんどは腺がん（上皮組織から発生するがん）です。腺がんは、がん細胞の並び方や形をもとに分化型と未分化型に分けられ、分化型の方が進行が緩やかな傾向があるといわれています。

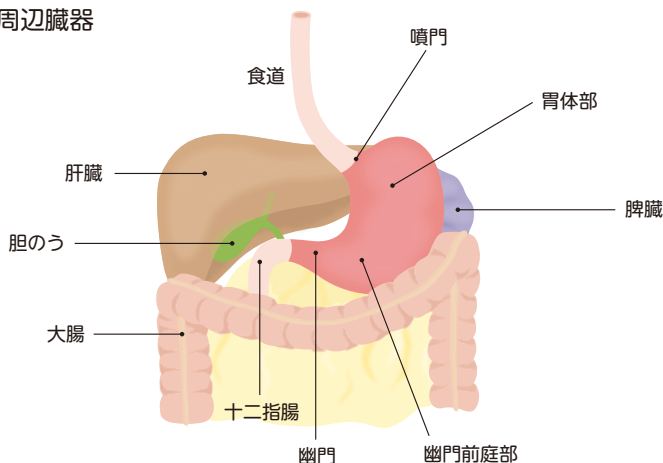


国立がん研究センター がん情報サービス 胃がん
<https://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>

食道胃接合部がんとは？

- 食道と胃がつながる部位の上下2 cm 以内にがんの中心があるものを、食道胃接合部がんと呼びます。腺がんに加えて、食道がんで多くみられる扁平上皮がんがみられます。

胃の構造と周辺臓器



memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

緩和ケアとは？

- 内視鏡治療、手術、薬物療法に加えて、「緩和ケア」を行う場合もあります。
- 緩和ケアは、がんに伴うからだや心のさまざまな苦痛症状を和らげて、患者さんやそのご家族が安定した状態でがん治療に取り組めるようにするための専門的なケアです。終末期の患者さんのためのケアと考えられがちですが、がん治療の早い段階から受けることができます。つらい症状が続いている場合には、我慢しないで医師や看護師に相談しましょう。



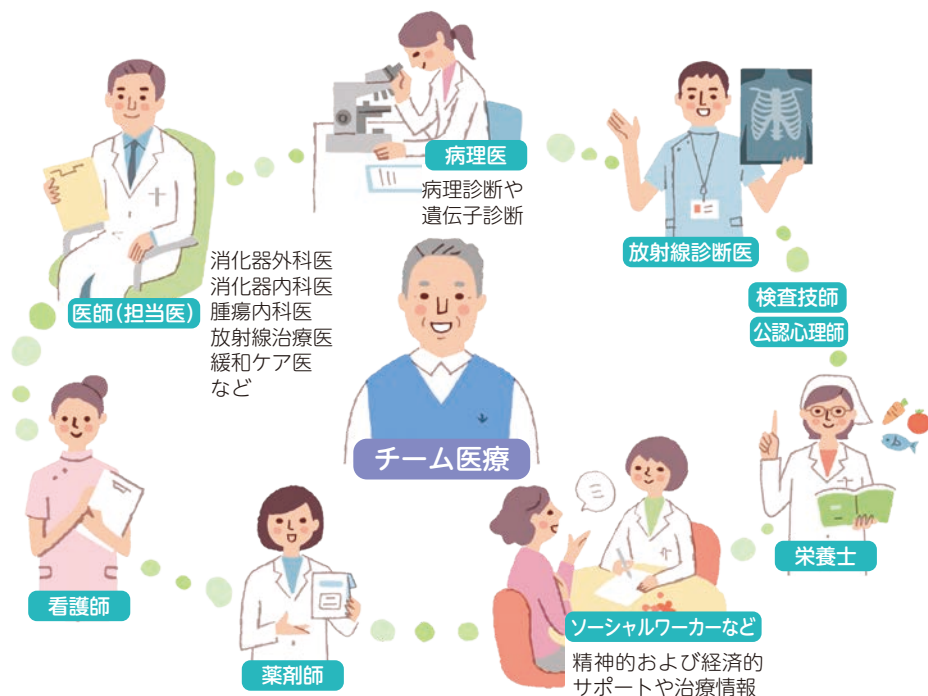
参考 緩和ケアに関する情報が入手できるウェブサイト

国立がん研究センター がん情報サービス 緩和ケア

<https://ganjoho.jp/public/support/relaxation/index.html>

治療サポートを受けるためには？

- 患者さん一人ひとりの状態に合わせて、さまざまな専門の職種がチームとして連携しながら、胃がんの治療や患者さんの支援を進めていく「チーム医療」が広がっています。
- 病気により、経済的な負担が増えたり、生活・就労に制限が生じたりした場合には、高額療養費制度、医療費控除、傷病手当金などのさまざまな支援制度を利用することができます。



がん治療中に生活全般にわたって、疑問や不安を感じたときは、ひとりで悩まずに「がん相談支援センター」に相談しましょう。

参考 がん相談支援センターを探す参考になるウェブサイト

国立がん研究センター がん情報サービス 相談支援センター
<https://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/kyotenlist>

日常生活のヒント

食生活について

- 胃がんにおいては、受けた治療によって、食生活における注意点が異なります。バランスの良い食事を楽しく食べることが基本となります。

内視鏡治療後

体力の回復は早めで、治療前と同じような食事が取れます。



病状に応じた献立や調理法についてのアドバイスを受けられますので、担当医や看護師、栄養士に相談してみましょう。下記のサイトも参考になります。

参考 胃の手術のあとの食事の参考になるサイト

国立がん研究センター がん情報サービス 手術後の食事（胃、大腸）
<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylifepostoperative.html>

手術後

- 手術後しばらくは、消化の良い食事を心がけましょう。
- 少しずつ、回数を多く、よくかんで、規則的に食べることを心がけて、新しい胃腸での食べ方に次第に慣れていきましょう。手術後3ヵ月ほどで慣れてくることが多いです。
- 水分は、固形物と別の時間（30～60分あける）に摂取しましょう。そうすると、固形物が腸でゆっくり吸収されるようになります。
- ダンピング症候群、逆流性食道炎、貧血、骨粗鬆症などが起こることがあります（P.16-17）。

薬物療法中

悪心・嘔吐、下痢、口内炎などの副作用があらわれるかもしれません。医師や薬剤師などに相談しながら、治療を進めましょう。



日常生活のヒント

手術後の症状への対処法

●ダンピング症候群

胃を切除すると、食べ物が腸に一気に入るようになるため、ダンピング症候群とよばれる症状が起こります。早期症状と後期症状があります。

■早期ダンピング症候群

食後すぐ、血糖値が急上昇

症状 冷や汗やめまい、動悸、脱力感など

予防 よくかんでゆっくり食べる、糖質の多い食事を控える

■後期ダンピング症候群

食事の2～3時間後、インスリンの大量分泌により血糖値が低下

症状 めまいや脱力感、発汗、震えなど

予防 症状が起きそうだと感じたら糖分（飴など）をとる

●逆流性食道炎

胃の入り口を切除した場合に、胃液などの苦い消化液が逆流

症状 胸やけなど

予防 脂肪の多い食事を控える



●貧血

胃切除により鉄の吸収が悪化

予防 鉄分を多く含む食品や、鉄分の吸収を助けるビタミンCを摂取

●骨粗鬆症

胃切除によりカルシウムの吸収が悪化

予防 必要に応じてカルシウム剤やビタミンD製剤の摂取、筋力強化



鉄分を多く含む食品

レバー、肉類、鶏卵、魚類、大豆製品などのタンパク源、緑黄色野菜など



カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など

日常生活のヒント

運動について

適度な運動は気分転換になります。家族や周りの人の助けを借りながら、無理のない範囲で動いてみましょう。



強い疲れ・だるさ・痛みなどがあるときは、無理をしないことが大切です。その日は一日ゆっくり休むなど、体調に合わせて過ごしましょう。

参考：国立がん研究センター がん情報サービス 療養生活のためのヒント
<https://ganjoho.jp/public/support/hint/index.html>

睡眠について

- 治療中や療養生活中に、よく眠れない、寝つきが悪い、寝た気がしないなどの悩みをかかえることもあります。
- 心をリラックスさせ、からだをほぐすことで、心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。いろいろな方法を試してみて、自分に合う方法を探しましょう。
- つらい場合には、緊張をほぐす薬剤や睡眠薬などによる対処が可能なので、医師に相談してみましょう。



日常生活のヒント

体調を整えるためのポイント

体調管理のポイント

- ☐ 規則正しい生活
- ☐ バランスのとれた食事
- ☐ 適度な水分摂取
- ☐ 十分な休養と睡眠
- ☐ 適度な運動
- ☐ 感染予防（手洗い・うがいなど）
- ☐ 禁煙
- ☐ リラックス法（深呼吸など）
- ☐ 気分転換とストレス発散
- ☐ 悩みや不安の原因を取り除く
- ☐ 身体的な苦痛を取り除く
- ☐ 定期的な検査

体調を整えるためのポイント

こんなときは担当医に相談しましょう

- ☐ 休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く
- ☐ 眠れない、眠りが浅い
- ☐ 息苦しい症状が続く
- ☐ 痛みが強い
- ☐ 精神的な悩みや不安が強い
- ☐ むくみが強くなり、尿の量が減る
- ☐ 熱が急に出た、熱が続く
- ☐ 吐き気が強く、食欲がない
- ☐ 下痢や便秘がひどい
- ☐ その他（特に気を付けることはないか、担当医に確認してみよう）

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



第一三共株式会社