

ミニ集会のお知らせ

日増しに寒さが加わってまいりました。いつの間にか吐く息が白くなり、温かい鍋が恋しい季節となりましたね。今年は、異常気象の影響もあり今後の天候が気になるところですが、皆様お身体には十分気を付けてミニ集会へお出かけください。お待ちしております。

記

日 時：平成 25 年 12 月 15 (日) 13:00～15:00

参加費：300円(茶菓を準備します)

場 所：慶應義塾大学信濃町キャンパス孝養舎（看護医療学部）
2階マルチメディアカンファレンスルーム
〒160-8582東京都新宿区信濃町35慶應義塾大学看護医療学部
<http://www.sc.keio.ac.jp/access.html>（←地図をご参照ください）

*ご出席の事前連絡は必要ございません。

連絡・問合せ先：メール：takeday@sfc.keio.ac.jp（武田）TEL 03-5363-2064

当日は090-9833-5078にご連絡お願い致します。

～平成25年度ミニ集会予定～

変更の可能性があります

〈昼の部〉13～15時

1月19日(日)

3月9日(日)

〈夜の部〉18時～20時

2月7日(金)*

*国立がんセンターでの開催になります。



家族性大腸腺腫症（FAP）の術後の 身体の自己管理について

その3 〈最終回〉

数間恵子*

* 元東京大学大学院医学系研究科

前々号(No.72)「その1」では、1. 大腸の役割と、2. 大腸全摘術の術式について、前号(No.73)「その2」では、3. 大腸全摘後のトラブルと対処について 1)大腸全摘に伴う変化を掲載しました。

2) 手術自体に伴うもの

このトラブルとしては、術後イレウス（腸閉塞）があります。イレウスとは、腸管の正常な動きが止まって、内容物が肛門側に移送されない状態をいいます。症状としては、腹痛、嘔気・嘔吐、排ガス・排便の停止があります。要因は、手術操作に伴う腸管の癒着、加えて食べ方のまずさもあります。

予防として、以下は避けた方がよい食べ方と、そのための方策を挙げます。

- ・食塊にしない（食べ物をまるのみしない）
→必要なら歯の治療
- ・早食いしない →皆様それぞれの工夫で
- ・一回に過食しない →1日の必要量を間食を含めて配分する
- ・食物繊維を長いまま食べない →調理の工夫として、繊維を短くする、細かく刻む
- ・腸内で発酵する食品を避ける（熟したマスクメロンなど）→まずは食べないことですが、どうしても食べたい場合は、量を控える、代わるもので満足できるものを探しましょう。

前駆症状（ちょっと腹痛や吐き気がある、おなかが張る）が出たときは、まず、絶食してみます。

1～3回食事を止め、少しずつ水分や電解質を補います。便秘のつば押しも試してみることはよい

かと思います。仰向けになり、両手のこぶしの一番とがったところがつば（弾性のベルトの高さ：第4・第5腰椎の間で、両側指2本分外側）にあたるようにします。ひざを曲げて足を立て、左右にゆっくり動かす動作を数回繰り返します。これらで改善しない場合は、受診しましょう。

腹痛が激しいとき、徐々に増強するときは、直ちに受診しましょう。

なお、イレウスに関しては、過去のニュースレター（No.59）にも会員の方の体験が掲載されていますので、是非、そちらも参考になさってください。

4. 大腸術後などの定期検査と受診について

FAPの術後に起こりうることとして、直腸を残した場合、そこに癌が発生したり、パウチ術の場合は、回腸と肛門をつないだところ（吻合部）あるいはJ-パウチ内にポリープが発生し、時に癌化したりすることがあります。

また、身体にメスが入ることを契機に、デスマイド（線維性の良性腫瘍）ができることがあります。その家族歴がある場合、特に、術後2～3年にできやすいといわれています。これが腹腔内にできると他の部位を圧迫することによるトラブル（腸の通過障害や、尿管圧迫による腎臓への影響）を引き起こす可能性があります。

手術に伴うこと以外に、FAPという疾患であることにより胃にも沢山ポリープができたり、十二指腸にできたポリープが癌化したりすることがあります。十二指腸のポリープは、胆汁や膵液が十二指腸に出る開口部（乳頭部）にできると、それらの消化液の流出を妨げ、腹痛や胆管炎、膵炎を引き起こすことがあります。

若い女性では、甲状腺に癌ができることもあります。

これらのトラブルを未然に防いだり、早期に発見したりするために、定期的に検査を受けましょう。半年から1年に一度、内視鏡検査などで、消化管内を主治医の先生によく見てもらいましょう。

5. これから大腸全摘術を受ける方へ

以上のように、大腸全摘術にはさまざまなトラブルが伴う可能性があります。そのトラブルが日々の生活や人生に及ぼす影響をできるだけ少なくするために、今後、手術を受ける方々が手術を決めるに際して、考慮する必要があることを以下に簡単にまとめます。

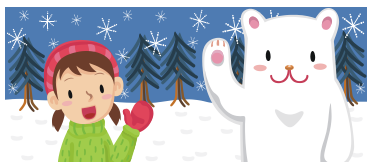
一つは、手術の時期の選択です。FAP に対する大腸全摘の目的は、癌化を予防することです。したがって、定期的な検査でポリープの状態（発生部位と数）を調べることにより、身体として手術が必要な時期を見極めることです。そして、手術の時期を決めるにあたっては、就学や就職、妊娠・出産といった大きな生活上の出来事との調整を図ることも重要です。FAP では手術は若年で行われることが多く、一方で、手術には一定の入院期間が必要です。また、術後の便性が落ち着くまでの期間を見込んでおくことも役立つでしょう。社会生活をするうえでできるだけ支障の少ない時期を選ぶことも視野に入れておきましょう。

もう1点は、術式を選択です。自分の大腸の状態に合ったいくつかの術式の中で、長所・短所を検討し、特に、便の処理に関するトラブルを生活、特に職業生活に及ぼす影響をシミュレーションしてみるとよいでしょう。

手術の時期や術式を選択するに際しては、主治医や看護師等とよく相談するとともに、大腸を全摘した人から、経験談を聞くことも役に立つと思います。

おわりに

これまで何回かに分けて、FAP の術後のトラブルとその対処法を中心に、具体的に述べてきました。それらの対処法を身につけられることによって、自分の身体がコントロールできると少しでも感じて頂けるようなお手伝いになればと思う次第です。



《医療費に関する調査協力をお願い》

皆様、以前のニュースレターでもご報告しましたように、大腸腺腫症にかかる医療費に対して、何らかの補助が得られるための陳情活動を今後も続けていく予定です。

その時に、実際にどの程度の医療費がかかっているのかということを示唆することが求められますが、なかなか適切な資料がないのが現状です。この時期、年末調整に備えて医療費の整理をされる時期と思います。

今回、調査用紙を同封しておりますので是非ご協力下さい。

2013年1月から12月に大腸腺腫症のためにかかった医療費をお尋ねします。

ご協力、何卒宜しくお願い致します。

会費納入について

会費の納入方法は銀行の振込です。必ず会員の方のお名前を明記してください。

「ハーモニー・ライフ」では、随時会員の入会を受け付けております。入会申込書にご記入いただき事務局にお送り下さい。同時に年会費（2000円）を振り込んで下さい。会費の納入が確認でき次第、会員として登録させていただきます。入会を希望される方がいらっしゃれば、是非ご紹介下さい。ご不明な点については、事務局に文書でお問い合わせ下さい。

＜年会費の振込先＞

りそな銀行 横浜支店 普通1594211

名義：ハーモニーライフ タケダユウコ

編集後記：

NO.70 で自己紹介にさせていただきました看護医療学部急性期助教の高畑です。なかなか日程が合わず参加できずにおりましたが、これからはできる限り参加させていただき皆様にお会いしたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

高畑 和恵

慶応義塾大学看護医療学部