

## がん手術前にすべきその他のこと ①

### 持病の治療をしっかりと

最近では、持病を持ったがん患者さんが増えました。とくに高齢の患者さんでは、高血圧や糖尿病など、何かしら持病がある人が大部分です。毎日、たくさんのお薬を飲んでいる人もいらっしゃると思います。

もちろん持病があっても、しっかりと治療を受け続ければいいのですが、なかには、もらっている薬を飲み忘れてたり、自己判断で中止してしまったり、あるいは病院に行かなくなったりする人もいます。

持病がうまくコントロールできてない状態や悪化した状態で手術を受けると、麻酔や手術の合併症が増加し、さらには生存率まで低下することがあります。

したがって、糖尿病をはじめ、喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、高血圧症、心臓病などの持病がある方は、手術の前にしっかりと治療を受け、できるだけ病気がコントロールされた状態で手術にのぞむ必要があります。

まずは、持病の治療を受けている病院（かかりつけ医）に相談しましょう。また手術を受ける病院側も、あなたの持病の情報を共有する必要があります。したがって、必ずこれまでの経過（病歴）について、かかりつけ医から診療情報提供書（紹介状）をもらい、手術を受ける病院に持参しましょう。

今現在飲んでいる薬（およびサプリメント）についても、手術を受ける病院の主治医（あるいは薬剤師など他の医療者）に伝える必要があります。

なかでも要注意なのは、抗血小板薬や抗凝固薬（血液をサラサラにする薬）を飲んでいる患者さんです。これらの薬は、手術の前に一定期間中止（または他の薬に変更）する必要があります。薬の種類によっては飲み続けたまま手術を受けた場合、出血が止まらなくなる可能性もあり、たいへん危険です。

もしあなたが「血液サラサラの薬」を飲んでいる場合、必ず主治医に伝えてください。自分がこれらの薬を飲んでいるかどうかわからない場合には、病院に「おくすり手帳」を持参しましょう。

持病と常用薬を自分自身で把握し、手術の前にきちんとコントロールすることが手術の成功につながります。

## がん手術前にすべきその他のこと ②

### 禁煙と呼吸訓練

たばこを吸っている人あるいは過去に吸っていた人では、まったく吸ったことがない人に比べ、手術後に合併症が起こるリスクが高くなり、結果的に生存期間が短くなることが多くの研究より明らかとなっています。

一般的に、たばこを吸っている人は手術中から手術後に痰が多く出ます。この痰が気管支につまって肺がつぶれたり、肺炎になったりすることがあります。

たとえ手術までの期間が短くても禁煙の効果はあります。少なくとも2週間の禁煙をすることで合併症を減らすことができると報告されていますので、1日でも早く禁煙を開始することが大切です。

禁煙と同時に、慢性閉塞性肺疾患（COPD）がある人や呼吸機能が低下している患者さんでは、術前の呼吸訓練（呼吸筋のトレーニング）が有効です。とくに、肺がんや食道がんの手術では、術後に肺炎などの呼吸器に関連した合併症が増えますので、呼吸訓練によってこういった合併症を未然に防ぐことが重要になってきます。実際に、呼吸訓練（呼吸筋のトレーニング）を取り入れたプレハビリテーションによって、肺がんの術後に肺炎などの呼吸器関連の合併症がおおよそ半分に減ったという報告があります。

COPDと言われた人や、長年喫煙を続けていた人は、ご自分の肺の機能について主治医に確認し、呼吸訓練が必要かどうかを積極的に相談しましょう。

呼吸訓練のための器機（スーフル、トライボール、パワーブリーズなど）はインターネットでも購入できます。

高齢の患者さんの場合、とくに肺に病気がなくても肺機能が低下しているケースが少なくありません。ひとたび術後の肺炎を起こすと命にかかわることもありますので、術前から自分で呼吸訓練を行い、肺炎などの合併症を予防しましょう。

## がん手術前にすべきその他のこと ③

### 手術前の口腔ケアの重要性

歯や口の中に悪い細菌がいると術後の合併症が増えることをご存じですか？

一見、口の中と術後の合併症とは、何の関係もなさそうに思われるでしょう。しかし、そうではありません。

じつは口腔内の細菌（とくに歯周病菌）の増殖が、術後の合併症（とくに肺炎や傷の化膿などの感染性合併症）の原因となることがわかっています。さまざまながんの手術において、術前から専門的な口腔ケアを行い、口の中の細菌をコントロールしておく、術後の合併症のリスクを減らすことができるのです。

最近では、積極的に術前の口腔ケアを取り入れている病院が増えてきました。当院（産業医科大学病院）でも、比較的大きな手術を受ける予定の患者さんは、「周術期外来」と呼ばれる外来を受診してもらい、専門の医師（口腔外科医）から口の中のチェックおよび歯みがきなど口腔ケアの指導を受けるようにしています。

もし手術を受ける病院で、歯科（あるいは口腔外科）受診や術前口腔ケアの説明や指導がなかった場合は、自分で歯科へ行き、歯周病やむし歯のチェック・治療および、専門的な口腔内清掃を受けてください。また、毎日の口腔ケア（清掃方法）の指導を受けましょう。

とくに歯周病がある人では術後合併症のリスクが高まる可能性が高いため、注意が必要です。また、どうしても歯科受診ができない人は、しっかりとした歯みがき（毎食後に加え起床時、寝る前の丁寧なブラッシング）を習慣にし、口の中をできるだけ清潔に保ちましょう。歯と歯の間など、歯ブラシだけでは磨ききれない場所には、歯間ブラシやデンタルフロスを使うのもいいでしょう。

術前にはしっかりと口腔ケアをして、術後合併症の原因となる歯周病菌を減らしてから手術にのぞむことが重要です。さまざまながんの手術において、術前から専門的な口腔ケアを行い、口の中の細菌をコントロールしておく、術後の合併症のリスクを減らすことができるのです。

## がん手術前にすべきその他のこと ④

### 腸内環境の改善

人間の腸には、無数の腸内細菌が生息し、腸内フローラ（腸内細菌の集まり）を形成しています。

腸内細菌は大きく分けて、善玉菌、悪玉菌、そして日和見菌に分類されます。腸の中ではこれらの細菌が勢力争いをしており、そのバランスのことを腸内環境といいます。

多くの研究により、この腸内環境は食べ物の消化・吸収だけではなく、免疫機能やさまざまな病気に深く関係していることがわかっています。つまり、腸内環境が乱れると、細菌やウイルスに対する抵抗力が低下し、感染を起こしやすくなるのです。その点で最近、注目を集めているものが、プロバイオティクスです。

プロバイオティクスとは、乳酸菌やビフィズス菌など、腸内フローラのバランスを改善し、人体に有益な作用をもたらす微生物のことです。

プロバイオティクスを摂取することによって腸内環境を善玉菌中心の理想的な環境にすることで、免疫の機能が高まり、さまざまな病気の予防や治療に役立つとされています。

腸内環境の最適化は、じつはがんの手術を控えた患者さんにも必要です。

手術に伴う合併症の多くは感染が原因となりますが、腸内環境を整えることによって感染に対する抵抗力を高めることで、合併症を減らす効果が期待できます。

実際に、がんの手術を控えた患者さんを対象に、乳酸菌、ビフィズス菌などのプロバイオティクスを術前から摂取する効果を調べた臨床試験がいくつか行われています。

プロバイオティクスは便から排出されますので、毎日とる必要があります。少なくとも手術の1週間前から、ヨーグルト、納豆、チーズ、キムチ、みそなどの発酵食品を積極的にとりましょう。また、より効率的にプロバイオティクスをとる方法として、乳酸菌飲料や乳酸菌のサプリメントなどもあります。