
食がんリングス LINE アンケート結果報告書

食道がんサバイバーズシェアリングス LINE で回答募集

- ・回答期間：2022年9月17日～30日
 - ・回答者：72名
-

内 容

- ▶ 基本情報
- ▶ 治療法について
- ▶ 総合順位「今、最も悩んでいること」
- ▶ 今回のアンケート回答者の平均像
- ▶ 総合順位上位の全回答抽出
 - ・ダンピング症状・ダンピング症候群（総合順位 1 位）
 - ・体重減少・体力や筋力の低下（総合順位 2 位）
 - ・食後の眠気・腹痛・違和感（総合順位 3 位）
 - ・喉のつまり感・違和感（総合順位同じく 3 位）
 - ・食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など（総合順位 5 位）

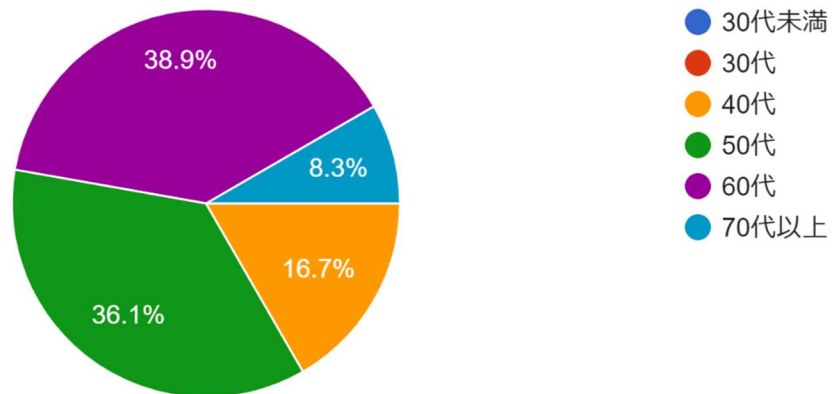
一般社団法人 食道がんサバイバーズシェアリングス

基本情報

回答者は、50代・60代で合計75%となった。

Q 4. 今のご年齢

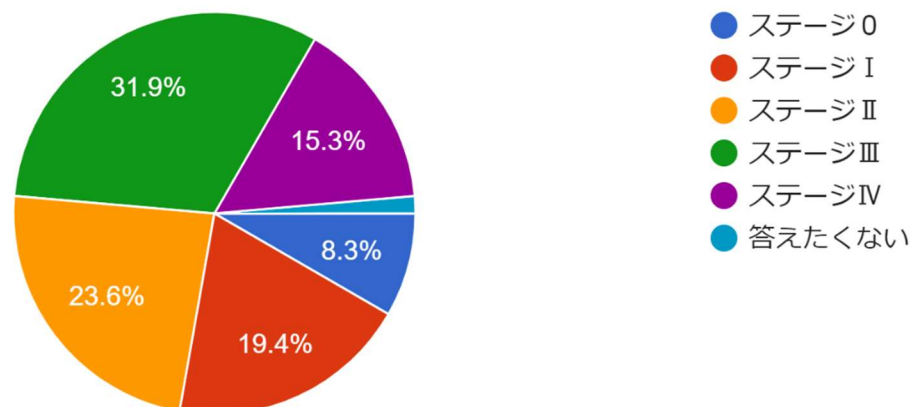
72件の回答



ステージには、ばらつきがある。

Q 5. 告知のときのステージを教えてください

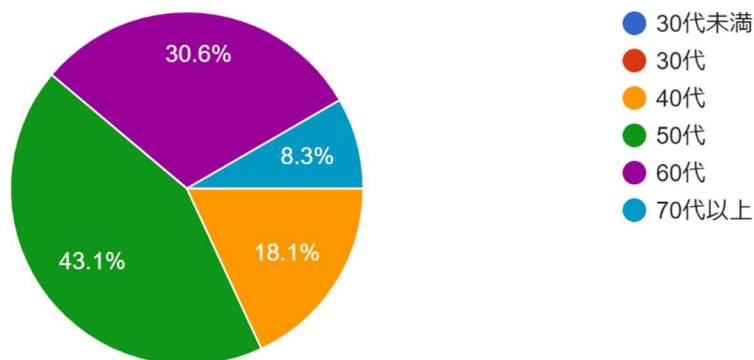
72件の回答



治療時の年齢も 50代と60代で70%を超えている。50代が40%超で最も多い。

Q 6. 治療時のご年齢（外科手術・化学放射線療法などを行ったときの年齢）

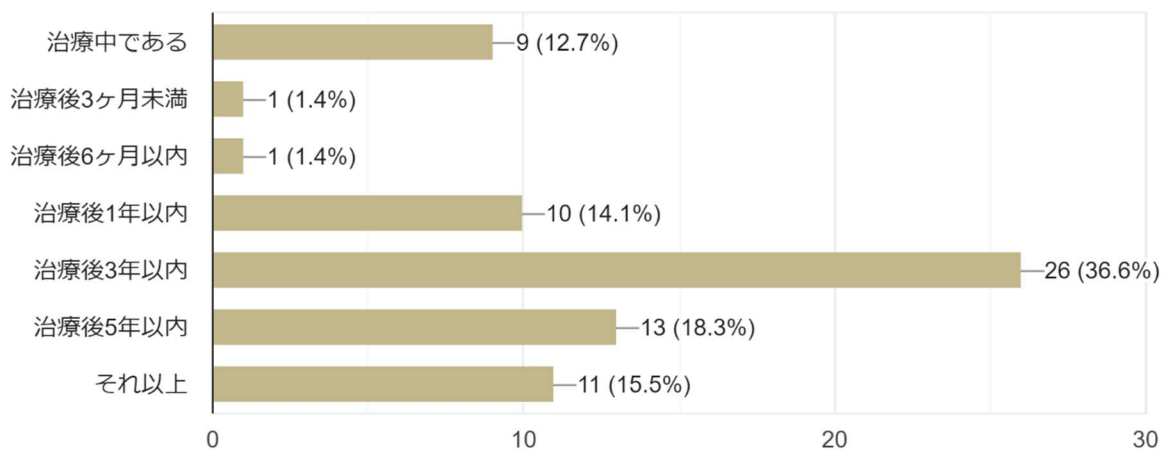
72件の回答



約半数の54.9%が治療後3年以内と5年以内。治療中から治療後1年以内が約29.6%などといった感じで、**回答者の治療年数はうまくばらついている**。換言すれば、**今回のアンケートの回答は、治療中の方、治療後間もない方、治療から3年や5年程度の経過の方など、多様な回答が得られた**と言える。

Q 7. 今、現在、あなたはどの段階ですか？（一つだけお選びください。）

71件の回答



注：

- ・回答者それぞれの治療法（外科手術・化学療法等）は後述する。
- ・その他、再発・転移の経験などの質問があるが省略する。

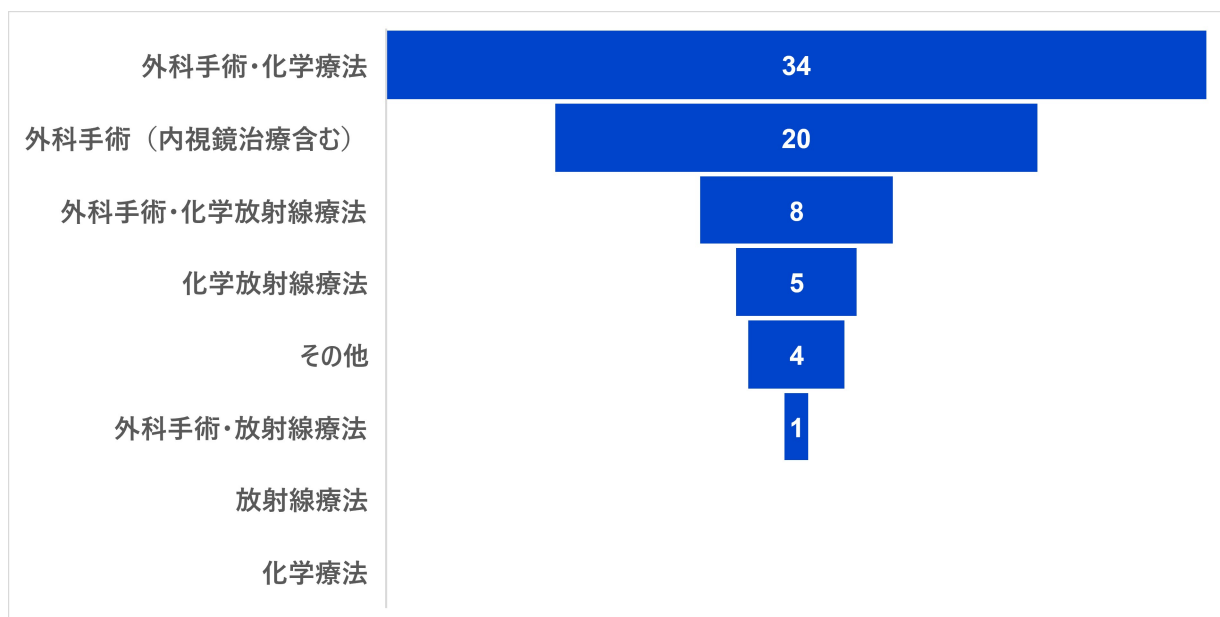
治療法について

回答者数 72 名の中で、外科手術＋化学療法が約 47%、外科手術単独が約 28%、外科手術＋化学放射線療法が約 11%で、これらで全体の約 86%を占めた。

結果として、外科手術（内視鏡治療含む）を経験した食道がん患者が回答者の中心となっている。

治療法	人数	%
外科手術・化学療法	34	47.2%
外科手術（内視鏡治療含む）	20	27.8%
外科手術・化学放射線療法	8	11.1%
化学放射線療法	5	6.9%
その他	4	5.6%
外科手術・放射線療法	1	1.4%
放射線療法	0	0.0%
化学療法	0	0.0%

(単位：人数)



総合順位「今、最も悩んでいること」

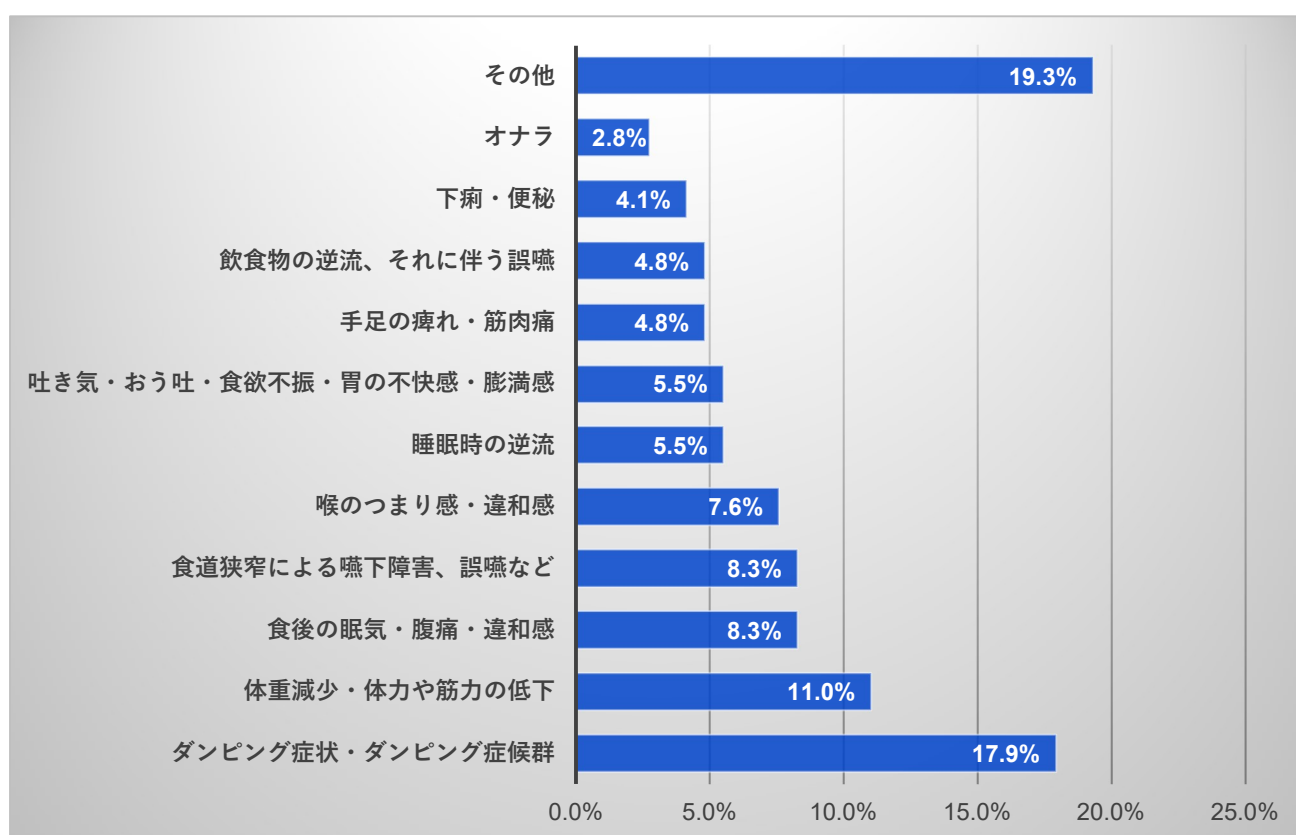
アンケートでは上位1位を必須、2位と3位を任意回答にした。上位1位から3位までを合計したもの（以下、総合順位）が下の表となる。

総合順位（上位1位から3位までを合計）	1位	2位	3位	人数	割合
ダンピング症状・ダンピング症候群	13	11	2	26	17.9%
体重減少・体力や筋力の低下	8	6	2	16	11.0%
食後の眠気・腹痛・違和感	5	5	2	12	8.3%
喉のつまり感・違和感	6	4	2	12	8.3%
食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など	9	1	1	11	7.6%
睡眠時の逆流	3	4	1	8	5.5%
吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感	4	2	2	8	5.5%
手足の痺れ・筋肉痛	3	2	2	7	4.8%
飲食物の逆流、それに伴う誤嚥	4	2	1	7	4.8%
下痢・便秘	2	3	1	6	4.1%
オナラ	1	1	2	4	2.8%
倦怠感	1	2		3	2.1%
過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している。	3			3	2.1%
反回神経麻痺（しわがれ声）	1	1	1	3	2.1%
精神的に不安定		1	2	3	2.1%
耳鳴り	1		1	2	1.4%
手術痕が気になる			2	2	1.4%
喉の詰まり感や手の痺れがあるがほとんど気にならない程度	1			1	0.7%
胸鎖乳突筋の違和感 喉の周囲	1			1	0.7%
肩の痛み	1			1	0.7%
上腸管膜症候群 酷い貧血	1			1	0.7%
上腹部から胸に、下着や服が擦れても強い痺れるような痛み	1			1	0.7%
食べることの難しさ 食事に時間がとられすぎ、量が少ないのでエネルギー切れを起こしがち、	1			1	0.7%
腹一杯食えない悲しみ	1			1	0.7%
無い	1			1	0.7%
抗がん剤治療により、血管が細くなった。		1		1	0.7%
胸水貯留による運動制限			1	1	0.7%
動悸			1	1	0.7%
すぐに横になってしまうこと。			1	1	0.7%
味覚・嗅覚の変化					0.0%
	72	46	27	145	100.0%

下のグラフは、総合順位の中で、3名以下の回答を「その他」としてまとめたもの。
 ここまでで、以下のことがわかる。



- 「ダンピング症状・ダンピング症候群」が1位で約18%、2位が「体重減少・体力や筋力の低下」、3位が「食後の眠気・腹痛・違和感」及び「喉のつまり感・違和感」で上位5つで半数以上（53.1%）を占める。
- 上位5つはほぼすべて、外科手術によるものと思われる。
- その他は、全体の約20%ある。様々な症状（19種類）の悩みを持つ方が存在することを意味する。
- このように外科手術の有無によって、回答に偏りがあるとしても、上位の症状だけでなく、それぞれ多様な症状に今も悩んでいる方の存在は看過できない



留意事項：

- ・ 上位2位、3位は任意回答である。上位1位の回答者が72名で、上位2位が46名、上位3位が27名となっており、上位2位、3位も必須回答とした場合、結果が大きく変わる可能性がある。

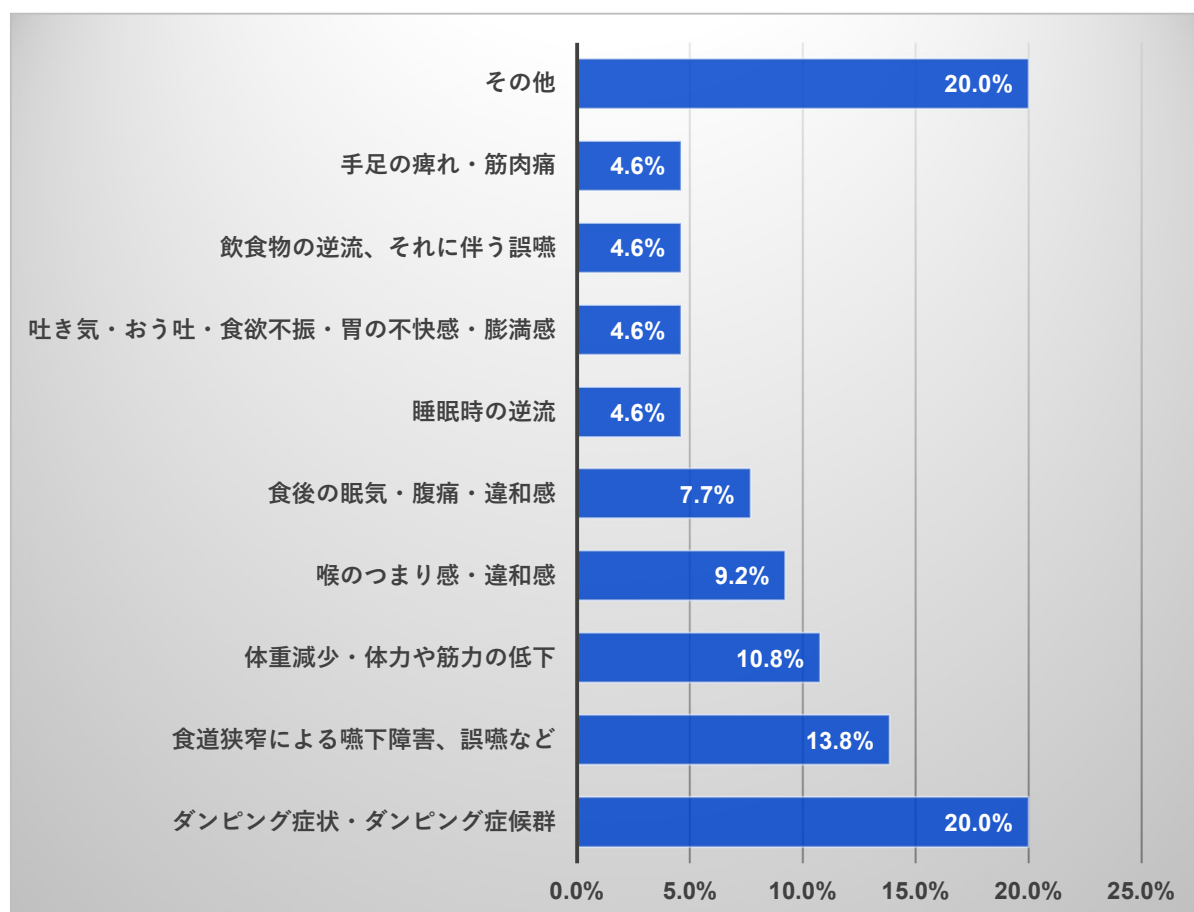
参考：

以下は、外科手術単独、手術+化学放射線療法、手術+化学療法、手術+放射線療法の経験者（合計 65 名）で上位 1 位を抽出したものの、**外科手術経験者だけの結果だが、全体の結果とほぼ同じ**となった。

（本来であれば、総合順位で比較すべきだが、上位 2 位と 3 位は任意回答のため、単純比較はできない）

（単位：回答数）

ダンピング症状・ダンピング症候群	13	20.0%
食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など	9	13.8%
体重減少・体力や筋力の低下	7	10.8%
喉のつまり感・違和感	6	9.2%
食後の眠気・腹痛・違和感	5	7.7%
睡眠時の逆流	3	4.6%
吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感	3	4.6%
飲食物の逆流、それに伴う誤嚥	3	4.6%
手足の痺れ・筋肉痛	3	4.6%
その他	13	20.0%
合計	65	100.0%



今回のアンケート回答者の平均像

ここまでで、今回のアンケート結果の回答者の平均像を見てみると、



- ▶ 現在、50代から60代、治療したときも50代から60代
- ▶ ステージ0からステージIVまで、さまざま
- ▶ 外科手術経験者である
- ▶ 今も悩んでいること（下記のどれかには該当する）
 - ・ダンピング症状・ダンピング症候群
 - ・体重減少・体力や筋力の低下
 - ・食後の眠気・腹痛・違和感
 - ・食道狭窄による嚥下障害、誤嚥
 - ・喉のつまり感・違和感

このような結果となった。今回の結果だけでは断定できないが、**小冊子のターゲット・読者層に類似しているのではないかと考える。**

もちろん、外科手術（内視鏡治療含む）を経験した食道がん患者（回答者の中の約85%）のアンケート結果であり、この前提は留意すべき点である。

さて、本来であれば、詳細なクロス集計をする必要がある。例えば、

- ・同じ外科手術経験者で、治療中と治療後3年以内の回答者の比較（外科手術経験者で治療後3年以内でも悩んでいることがあるかの有無の確認）
- ・外科手術単独・外科手術＋化学放射線療法・化学放射線療法、これらそれぞれの上位1位の比較（治療法による後遺症の違い）や、治療法によって今も悩む後遺症に差があるか（外科手術で治療後3年経過しても悩むことがあるか、治療後5年以内ではどうか、化学放射線療法で治療3年以内で悩むことはあるかなど）

よって、これらの集計は、今後の小冊子の内容によって、随時追加していくこととする。

さて、次のページから、具体的なアンケートの回答文章をまとめた。**最も悩んでいること、総合順位の上から5つ**について、上位1位から3位などに関係なく、**回答者の全文を抽出**した。（回答文章は、文体だけ整理した）。

ダンピング症状・ダンピング症候群（総合順位 1 位・17.9%）

ダンピング症状・ダンピング症候群：始まった/続いている期間

- ・術後から、今でもダンピング症状は続いている、あるいは、時々ある
- ・術後、食事を始めてから続いている

〈最も悩んでいる・上位 1 位の回答者の回答〉

- ・手術後の腸痙の時から。急速に栄養剤を落とすと症状が出て、現在、手術後 3 年半ほど経過。現在、軽減しているものときどき出るため、外出時には注意している。
- ・術後、少ししてから現在までずっと続いている。
- ・手術をしたのが今から約 4 ヶ月前。手術後からダンピング症状が継続している。
- ・術後、食事を始めてからで、5 年過ぎても続いている。
- ・術後、普通食を食べ始めた時から。現在、1 年 9 ヶ月経過したが続いている。
- ・手術直後から。前ぶれなく急になるので家族以外と長い時間の外出は控えている。
- ・ダンピングは手術後 1 年位から発症した。夕食後に起きること事が多い。
- ・ダンピングは退院してからはじまり、今も半年以上続いている。
- ・ダンピング症候群(特に 2 次性の低血糖)は手術後、約 1 ヶ月頃から、ダンピング症候群(特に 2 次性の低血糖)が始まり、術後 8 年半の現在もある。
- ・ダンピング症状は、退院後 2 ヶ月ぐらい食事がもとに戻ってきた段階から。現在、退院後 7 か月経過で、毎日ではないが、夕食後に症状を意識するときがある。
- ・術後、食事が始まってからすぐにはじまった。今もたまになる。
- ・術後、約 1 ヶ月後の食事開始から早期ダンピング症状がはじまり、現在、術後 1 年 2 ヶ月が経過するが今も続いている。
- ・ダンピングは、手術後、口から食事ができるようになってからはじまり、3 年経過した今も続いている。

〈上位2位〉

- ・術後4か月は腸瘻で栄養を補助していたので、症状は少なかった。しかし、半年後に食事を普通に食べるようになった頃から始まった。現在は、年1、2回異常な腹痛がある。
- ・術後から3年9ヶ月経過の現在まで続いている。
- ・術後、半年後くらいから始まり、現在も年に3~4回起こる。
- ・退院後、普通の食事をし始めてから、すぐにお腹が痛くなり、始まった。今でも続いており、好きだった旅行も行っていない。
- ・術後すぐから、現在も続いている。
- ・術後、食事を始めてからで、術後9年経過の現在も継続している。症状は、食後20分くらいから始まる。または食後3時間以上経過（特に睡眠中）の2パターン。
- ・時期はわからないが継続している。直ぐ始まり、現在、これからも続き平らの状態で眠りたいが、30度キープで寝ている。

〈上位3位〉

- ・術後から現在も続いている。
- ・腸瘻が取れた直後から始まり、現在は頻繁ではないが時々、症状が現れる。
- ・術後から今でも時々ある。



ダンピング症状・ダンピング症候群：最もひどかった状況

- ・めまい、発汗、動悸、貧血、動けないなど
 - ・食後、30分後から2時間の間に始まる
 - ・始まれば、起き上がれなくなる
-

〈上位1位〉

- ・発汗、めまい、嘔吐。
- ・食後2時間くらいしてから、倦怠感から始まり、気持ち悪さや動悸が次に始まり、起き上がれなくなって、その場に倒れ込んでしまう。
- ・食後30分経った頃から、胃の痛み・逆流・ムカつきに襲われ、起き上がれないほど苦しんだ。脂っこい料理や食事量の多さ（一人前完食）が原因のようだ。
- ・食後、息が苦しくなって、下痢も始まったが、トイレでも、ハアハアと苦しく座っているのが辛かった
- ・術後、半年くらいまでは、2日に一度くらいの頻度で、食後30分程度での下痢、2時間程度での脱力を起こしていた。
- ・急に嫌な汗が大量に出て息が苦しくなり、目の前が白っぽくなって意識が遠くなりそうな感じだった。
- ・急な動悸があった。
- ・1時間程度、強い倦怠感で動けなくなった。
- ・ダンピングは、今も食後からは2、3時間動けない。
- ・職場で気を失い、入院させられた。
- ・だるさがひどく立ってられない状況。吐き気もその時はあった。これが、約1時間以上近く続く。
- ・食事後、すぐに下痢になりトイレに入って30分は出てこれなかった。
- ・早期ダンピング症状は、食後に動悸、発汗、眠気、倦怠感が現れ、ひどい時には1時間程度動けず行動を制限され、食事に対して恐怖を感じていた。
- ・少し食べただけでひどい倦怠感に襲われ、冷や汗、動悸ですぐに横になっていた。下痢もひどく体重が10kg以上落ちた。

〈上位2位〉

- ・便秘でもなく、便が出たあとに異常な渋り腹、痛くてトイレで気絶した。なんの前触れもなく突然やってくることが年に3～4回。今は年1～2回。
- ・術後から毎食後、気持ち悪さと脂汗、意識が朦朧としてつらかった。
- ・全身に、だるさと震えがきて動けなくなり、冷や汗が止まらなくなった。
- ・復職後、朝食を2時間前には食べるようにしていたが、電車に乗り、通勤途中でダンピングが起こり、途中下車してトイレにこもった。現在も起こり、まだまだ辛い。
- ・動悸、吐き気、倦怠感で、動くのがきつくなる。
- ・（前期）少量の飲食で、発汗、動悸、腹痛と膨満感、重い石が入っているような症状、座っていることが不可能だった。（後期）貧血に近い症状。発汗、ふらつき、立ち眩み、息苦しさ。
- ・熱くなり、発汗と体が震えるような感じが1時間続き動けなくなった、1年後から回数が減ってきたように感じる。
- ・ずっと、同じ状態なのでこういうものだと思っ受け入れている。

〈上位3位〉

- ・発汗と気が遠くなるような感じで、息苦しい。
- ・心臓がどうかなるのではないかと思うくらいの動悸がして、食後しばらくは動けなかった。
- ・貧血症状となった。

ダンピング症状・ダンピング症候群：現在の状況

- ・ 頻度は下がってきた、耐えられるレベルまでに至った
 - ・ 3年経過して、まだ続けている
 - ・ 3年経過して安定した（何年で安定するか？）
 - ・ 外食がしにくい、できない
-

〈上位1位〉

- ・ 食事の量を調節できるようになってきたため、頻度は少なくなったがゼロではない。いつも食事の時は気にしている。
- ・ あまり変わりはない。
- ・ 食事内容を自分で加減できるようになってきたので頻度は下がった。しかし、週に一度程度は起こる。
- ・ ダンピングは自律神経も関係していると先生に聞き3年ほどして安定した。しかし、水分・糖質・食事の順番に気をつけても、いつ起こるか予測はできない。
- ・ 頻度はかなり減って、10日に一度あるかないかだ。
- ・ 術後3年になるが、まだ続けている。
- ・ ダンピングは、週に1～3回発症するが、耐えられる程度だ。
- ・ 糖質を控えれば起こらない。しかし、人並みに摂ると起こるときがある。
- ・ これ以上食べたら、症状が出るというのがなんとなくわかっている。外食のときは、なかなか横になれないのが少し心配だ。
- ・ 今は慣れもあり、食事前に少し軽いものを口に入れている。
- ・ 術後の食事開始から約1年2ヶ月が経った。症状はあるものの、行動を制限されるほどではなくなってきたが、食べ物の種類や食べ方によっては支障をきたすときがある。
- ・ 食事のコツをつかんだので1時間くらいかけてゆっくり食べている。そうするとそこまで症状は出ないが、外食が楽しみではなくなった。

〈上位2位〉

- ・ダンピング症状で、食後の低血糖は、現在は全くない。かなり痛い腹痛が年に1～2回。思い当たる原因はなく、不安だ。
- ・ダンピング症状は、現在、かなり改善しているが食事の管理が大変だ。
- ・年に3～4回起こる程度までになっている。
- ・まだまだダンピング、腹痛は続いており、それほどひどいことにはならないが、外出時はトイレの場所を確認している。外食はまだできない。
- ・変化なし。
- ・現在も症状は変わらず。（前期）勤務中の昼食は、飲み物と飴で対応。良好日はビスケット1枚。（後期）まず水分を取り、ガムシロップや飴など糖分を摂っている。
- ・1年後位から1～2日に一回はある。最初は、動揺したが慣れた。



〈上位3位〉

- ・現在も続いている。
- ・現在はたまに動悸がするものの、以前のような酷いものではない。ただ、今は症状が変わり、動悸と共に食道？が軽い痙攣を起こしている感じで、少し締め付けられるような感覚がある。
- ・食べる量に気をつけているのでそれほどひどくは無い。

ダンピング症状・ダンピング症候群：対処策

- ・ 飴などの甘いものを摂る
 - ・ 食べる順番を考える
 - ・ ダンピングを起こす食事の傾向の見極めなど
-

〈上位1位〉

- ・ 低血糖においてはアイスクリームなど甘いものを食べて対応している。
- ・ 倦怠感に早めに気がつけば甘いものをたくさん食べるが、少し遅れると耐えるしかない。
- ・ 食事内容に気をつけること。急いで多くを食べ過ぎない。脂っこい料理は控えるなど。ダンピングが起きたら無理せず休もう。
- ・ 水分は少なめに。特に糖質に注意する。また食べる順番に気をつける。
- ・ 食事を記録し、ダンピングを起こす食事の傾向をつかむことに努めた。油っぽい食事がトリガーのようなので、外食やレトルト食を極力やめた。また、自宅の油を米油に変え、毎日、弁当にした。
- ・ 最近は、前兆のようなもので気付くようになり、その際は、飴をなめながら横になっている。
- ・ 黒砂糖やかりんとうを食べている。食べると症状が早く改善する気がする。
- ・ とりあえず横になって寝る。
- ・ 低血糖の予感がある時は飴など等を取るが、予測を誤って人前で意識障害を起こしたことが二度あった。
- ・ 食べる量のコントロールを心がけている。また調子が悪くなれば横になるなど、環境を整えることも大切だと思う。
- ・ いろいろなことを試しながらやっていくしかないので、やりながら生活のパターンを作っていくつもりだ。
- ・ 野菜から食べ始める、おしゃべりをしながらゆっくり食べる、といったようにすると症状が出にくく、十分な量を食べれる事を自覚している。しかし、食欲がとてもあって、がつついてしまったり、休憩時間内で完食しようとするとうと症状が出る。
- ・ とにかくゆっくり、よく噛んで食べる。外食は極力、行かないが、行った時は残しても仕方ないと開き直って食べる。

〈上位2位〉

- ・対処策は特になし。大腸検査は異常なし。食事はバランスを心がけている。
- ・食事の工夫と毎食の糖質量の管理が私には有効だと思われる。一食40g程度に抑えると起こりづらい。それもタンパク質や野菜と一緒にするのが良く、パンだけ、さつまいもだけだと40g以下でもダメだ。
- ・チョコレートなど甘いものを摂るようにしている。
- ・油物や加工肉、香辛料の強いものなどがダンピングや腹痛を起こす食事だとわかってきたので、注意しているが、まだまだ続いている。後期ダンピングにはのど飴を常備している。
- ・症状が起きたら、ぶどう糖を取るようにしているが、最近あまり改善しなくなってきた。
- ・（前期）体調に合わせ、食べる量を調整。外食不可。症状が出たらすぐに横になれる環境で食事をする。少量しか食べれない、体重減少防止のため、休日は合間をみて飲食。（後期）外出時は常に飴やガムシロップなど持参。
- ・とにかくゆっくり食べる・食べすぎない・ダンピングになりやすい食べ物がある、これらを理解し、寝る前は飲食しないようにしている。

〈上位3位〉

- ・飴を食べ、横になる。
- ・治るまで待つしかないなので、特に対処はしていない。
- ・食べる量に気をつけている。



体重減少・体力や筋力の低下（総合順位 2 位・11.0%）

体重減少・体力や筋力の低下：始まった/続いている期間

- ・手術直後から始まって、ずっと続いている
- ・なかなか元に戻らず、筋力低下を心配している

〈上位 1 位〉

- ・術後の直後から体重減少が始まり 3 か月間続いた。
- ・術後、退院時からずっと
- ・手術後 3～4 ヶ月は順調に体重も食欲も回復していたが、下痢をきっかけに一気に 5 キロほど体重が落ちて、それからは一進一退の状態。
- ・術後 1 ヶ月くらいから始まった。
- ・術後、体重が 10 キロ減少してから、5 年後の現在まで体重が少しも戻らない。体力筋力の低下が気になる。
- ・現在 32kg なので縫合不全、肺炎、抗癌剤副作用に負けない体力を養うため、高カロリーを少量ずつ接種して 40kg 目標に頑張ります。
- ・抗がん剤治療と共に脚の力が少しずつ低下。歩くのが困難になりつつある。
- ・治療後から徐々に体重減少と体力低下が始まり、現状維持に力を入れている。

〈上位 2 位〉

- ・術後すぐから。今も続く。
- ・術後、半年から現在まで続いている。
- ・術後 2 ヶ月で、手術前と比べて体重が 25% 減少した。現在も、手術前と比べて 25% 減のまま。
- ・術後 1 ヶ月から低下し、現在 6 ヶ月で約 20kg 減少。ここ 1 週間は上向きではある。
- ・術前 60 kg あった体重が、術後 1 年 2 ヶ月経過した現在、55 kg になった。日常生活に支障はないが年齢的にもっと筋力が必要と思っている。

〈上位 3 位〉

- ・術後、12kg 減少した。入院中の食事を参考にしたり、レシピ本を買って食事を作ってみたりしたが、なかなか元に戻らない。
- ・術後すぐから 6 ヶ月頃まで体重が減少した。

体重減少・体力や筋力の低下：最もひどかった状況

- ・下痢で体重が減る
 - ・なかなか体重が元に戻らない
-

〈上位1位〉

- ・手術直後は62kg。その後3ヶ月間で5kg減少した。
- ・25kg以上の体重減少、そしてエネルギー不足による体力低下
- ・下痢が始まった半年前から2ヶ月間ほどはつらかった。
- ・なかなか体重が増えない。
- ・筋力低下のせいか、握力が年齢平均を下回ってしまった。
- ・日を追って悪くなりつつある。
- ・下痢をすると、すぐに体重が3キロくらい減ってしまう。

〈上位2位〉

- ・退院直後は体力が無く、疲労回復も遅かった。
- ・術後半年くらいまでは、体重減少に伴い筋力がかなり低下し、散歩でも300mほど歩くと座ってしまうほどだった。立ち仕事も困難で、周囲に理解を求めて座らせてもらった。
- ・術後1ヶ月から低下し始めて、現在6ヶ月で約20kg減少。ここ1週間でやっと上向き状態に転じたようだ。
- ・体重減少については医師から言われていたが、53kgまで体重が減った。どこまで減るのかとても心配だった。

〈上位3位〉

- ・体重減少は、体力の減少であり、復職後、通勤するだけで精一杯だった。弁当持参で、昼食後はひたすら机に臥して寝ていた。
- ・約15kg減った。術後半年頃がピークだった。



体重減少・体力や筋力の低下：現在の状況

- ・食べてもあまり体重は変わらない
 - ・体重はなかなか増えない
 - ・かなり筋力が回復してきたようだ
-

〈上位1位〉

- ・現在は、3ヶ月で3Kg回復、以後5年間で徐々に減少し、2kg減で現在58kg。
- ・元より体格と体力が仕事の資本であった。それが変わったことで実質も心も弱ってしまった。
- ・下痢は完全に止まってないが、体力が回復してきたのは実感している。
- ・やはり体重は増えない。
- ・栄養価の高い食事を回数増やしたり、サプリも合わせて摂取しているが、すぐ苦しくなり毎回の食事が辛い。
- ・肺炎のステント手術が今日でしばらく絶食状態。早く口から食べたい。
- ・日を追って悪くなりつつあります。
- ・少しでも、多く食べるようにして体重維持に力を入れています。

〈上位2位〉

- ・体重は約15kg減ったままだが、普通の生活への支障は特に無い。
- ・だいぶ筋力が回復したようで、散歩も立ち仕事も、ほぼ以前と同じようにこなせるようになった。
- ・術後1ヶ月から低下し始めて現在6ヶ月で約20kg減少。ここ1週間でやっと上向き加減状態。
- ・意識して食べる回数を増やしていても、体重は55kgを超えることはない。逆に食べる事を少し控えると体重が減るのではないかと不安になる。

〈上位3位〉

- ・なるべくウォーキングをするようにしているが、なかなか戻らない。食事術前の3分の2くらいまでに戻ったが、夕方には背中などが痛くなり、休んでしまう。
- ・現在減少は止まったが、中々増えない。

体重減少・体力や筋力の低下：対処策

- ・ 栄養剤の摂取
 - ・ スポーツをする、ゆっくりとバランスの取れた食事をする
 - ・ やはりなかなか体重は増えない
-

〈上位1位〉

- ・ 栄養剤のエレンタール、メイバランスを毎日服用している。またゴルフ・水泳・太極拳、散策などもやっている。
- ・ 複数回の食事を心がける。ただし、上手くはっていない。
- ・ ゆっくり食事をして効率よく栄養を摂り、体重を増やして体力回復を目指している。
- ・ バランスの取れた食事と適度なウォーキングで現状維持
- ・ 運動も出来るだけして、筋力低下を防ぐようタンパク質を多く摂るようにしたり、糖質も多めに摂取して工夫している。
- ・ 焦らず、ゆっくり良く噛み一口一口食べます。
- ・ ジムに行って身体を動かすようにしている。
- ・ 少しでも多く食べるようにして、体重維持に力を入れています。

〈上位2位〉

- ・ これ以上の体重減少や、体力低下にならないように食事の質と量に注意している。
- ・ まずタンパク質を多く含んだゼリーやスナックを意識的に摂取して、更に毎日散歩し、水泳教室にも入会するなど、身体を動かす時間を増やした。
- ・ 栄養補助食品の摂取を言われたが、口に合わず無理に食べようと努力するほどどしてしまい、体重減少に繋がった。
- ・ 食道や胃の機能が失われたことで、消化効率が悪くなったことは理解できる。もう少し増量、筋力アップができないものか悩んでいる。可能な範囲で筋トレをして体重を増したいが体が枯渇してしまわないか心配だ。

〈上位3位〉

- ・ フィットネスクラブに通うことも考えたが、コロナ禍とお金の問題があり、できない。ウォーキングを心がけ、食事をとにかく1日、5回摂ること。現在の体重と体力を維持することを目指している。
- ・ 食事の内容、摂り方などを工夫しているが、なかなか体重は増えていかない。

食後の眠気・腹痛・違和感（総合順位3位・8.3%）

食後の眠気・腹痛・違和感：始まった/続いている期間

- ・術後3年以内・5年以内の方も、現在もまだ続いている

〈上位1位〉

- ・術後、一年後くらいから普通の食生活ができるようになったが、食後の倦怠期だけは回復できず空腹時との落差がある。
- ・食事を普通にできるようになってから2年経過しているが、今でも時々起こる。
- ・術後、食事を再開してから1年数ヶ月を経て、今も続いている。
- ・術後1ヶ月頃から、食後の腹痛と眠気は始まり、1年を経過した今も続いている。
- ・いろいろ工夫しても不定期的に食後の下痢が手術後現在も続く。

〈上位2位〉

- ・術後3ヶ月、食道拡張手術3回目が終わった頃から始まり、現在1年半を経過して、かなり良くなってきたがまだ続いている。
- ・術後食べられるようになってから現在まで続いている。
- ・術後から、継続してずっと続いている。
- ・食後の眠気と腹痛は、退院後から4ヶ月経ったいまも日々継続中だ。
- ・手術後からずっと食事量が減り、すぐに膨満感を感じる。うっかり食べ過ぎると激しい腹痛になる。

〈上位3位〉

- ・文章での回答無し

食後の眠気・腹痛・違和感：始まった/最もひどかった状況

- ・腹痛、腹が膨れる、下痢
 - ・食事中でも知らない間に寝ていた
-

〈上位1位〉

- ・会食の後の帰路に、腹が膨れトイレで吐こうと思っても何も出ず、何度も下車して帰宅した。
- ・最もひどいときは、週2回くらいは起こった。
- ・食後1時間程、辛くて動けずぐったりしてしまった。
- ・食後の腹痛は、毎食後30分頃から始まる。腹部が内部から押さえられ、つかまれるように痛苦しくなる。1時間程でおさまる。眠気は昼食後に起こる。知らぬ間に寝てしまう。
- ・腸内のものを押し出そうとするような分泌性の下痢で、鼻水までも出て、トイレを行き来する。

〈上位2位〉

- ・最もひどかったときは、食事中でも知らない間に寝てしまう状況だった。
- ・生アクビが出て眠い。ダンピングの症状でもあるだろうが、胃のあたりが脈打つ感じで不快で痛い。しかし毎食後というわけではなく、どういう条件でなるのかわからない。
- ・食事中に眠くなり、持っている食器を落としてしまうことがあった。
- ・食後1～2時間ほど、電話が鳴っても起きないほど熟睡していた。毎日続いている。
- ・急に満腹になり、一口でも多めに飲み込むと激しい腹痛に襲われて、どんな姿勢でいても苦しいので、手術後の自分の適量の食事量を把握するまでは辛かった。

〈上位3位〉

- ・文章での回答無し

食後の眠気・腹痛・違和感：現在の状況

・症状に変化はない

〈上位1位〉

- ・自宅以外で食事する時は量を半分くらいとしている。自宅では思い切り食べるがすぐ横になっている。
- ・今はたまに、起こるくらい。
- ・現在は体調、食事量などである程度予見でき、一定のコントロールの範囲内となっている。
- ・今でも毎食後、腹痛がある。眠気、特に寝落ちすることは減った。
- ・週に一度くらいの頻度で発生する。

〈上位2位〉

- ・外出時は気が張っているためか、眠くなることはなくなった。自宅にいる時は食後すぐに我慢ができないほどの眠気が襲ってくるのが度々ある。
- ・生アクビが出て眠い、胃のあたりが脈打つ感じで不快で痛い、といった症状は今も続いている。
- ・症状に変化はあまりない。症状が無くなることはない、とあきらめて、どう生活すべきかを考えるようにシフトしている。
- ・退院後からまったく変化はなく、同じような状態が続いている。
- ・かなり自分の適量を把握したので、自宅での食事は問題無いが、外食時は量を減らしてもらったり、残したりしている。

〈上位3位〉

文章での回答無し

食後の眠気・腹痛・違和感：対応策

- ・時間をかけて、食事量をコントロールする
 - ・あきらめている
 - ・症状ありきの生活を成り立たせようとしている
-

〈上位1位〉

- ・時間をかけて食事をしている。また、なるべく症状に早く気がつくようにしている。
- ・一度にたくさん食べ過ぎない。油ものは控えめにする。
- ・現在は体調、食事量などである程度予見できるため、自ら食事量などをコントロールして予防に努めている。
- ・腹痛が起こるほど食べられることが回復につながると信じて食べている。気にしない。腹痛があっても座り込んだりせず歩くと気がまぎれる。眠気は糖分摂取で予防できている。
- ・あきらめてトイレへ行き、正露丸を飲む。

〈上位2位〉

- ・家にいる時はなりゆきに任せていることが多い。食後にしなければならないことがある時は、食べたら直ぐに動くようにしている。
- ・横になれる時は横になる。それ以外は我慢している。
- ・症状ありきの生活の組み立てを考えようと思っている。
- ・特に対処はしていない。突然、糸が切れたようにコトンと深い眠りにつき、自然に目が覚めるまでそのまま。リモートワークなので助かっている。
- ・食事量を減らす。

〈上位3位〉

- ・文章での回答無し

喉のつまり感・違和感（総合順位同じく 3 位・8.3%）

喉のつまり感・違和感：始まった/続いている期間

・術後 9 年から 11 年の今も、続いている

〈上位 1 位〉

- ・術後、嚥下障害が続いたあと、現在はその症状は治まったが、喉のツマリや違和感を感じることもある。
- ・術後はたくさん食べられていたが、徐々につまり感や違和感がつらくなってきた。
- ・術後からで、ちょうど 2 年になる。
- ・術後 6 ヶ月から 8 ヶ月間の 2 ヶ月間
- ・退院してから半月後に食べ物がつまり、緊急で拡張術を実施した。その後 6 回定期的に、拡張術を実施したが違和感は現在もある。
- ・術後から現在 7 ヶ月で今も続く。

〈上位 2 位〉

- ・術後からずっと喉のあたりにつまりを感じている。
- ：術後から今に続いている。
- ・術後から 11 年目の今も続いている。

〈上位 3 位〉

- ・術後食事が食べれるようになってから、術後 9 年経過している現在も継続している。
- ・手術後、今も常に嚥下時の違和感はある。

喉のつまり感・違和感：最もひどかった状況

・食べ物だけでなく、水も飲み込めない

〈上位1位〉

- ・食べ物が飲み込めなかった。
- ・あまり食べられず、イライラし家族にも当たっていた。
- ・術後の3ヶ月は、水分の飲み込みができず苦労した。
- ・術後6ヶ月目が夏の始まりで、喉のつまりから水分が摂れず脱水状態が続き、苦しかった。
- ・緊急で拡張術を実施した際は、水も飲むことができない状況だった。
- ・口の中に入れすぎると飲み込めない

〈上位2位〉

- ・少し食べられるようになった術後半年位に違和感を大きく感じ始めた。
- ・呑み込むタイミングを間違えたときは吐いた。
- ・水も飲み込めなかった。

〈上位3位〉

- ・調子が悪いときは、水分のみでも、逆流し飲み込めない。アイスクリームなど溶ける物でも泡が逆流してきてしまう。術後3年間くらいまでは、定期的に拡張していた。
- ・麺類を食べる時に多いが、喉付近でつまって落ちて行かず、戻したこともある。

喉のつまり感・違和感：現在の状況

- ・ほとんど気にならない
 - ・あまりかわらない
-

〈上位1位〉

- ・普段の生活ではほとんど症状を感じないレベルにはなっている。
- ・あまりかわらない。その日によって違う。
- ・徐々に慣れてきたが、現在も一度、口内に貯めてからでないとは飲み込めず、ごくごく飲むことはできない。
- ・ここ3週間ほどは喉の詰まりも改善してきているが、いつまた詰まるかとヒヤヒヤしている。
- ・現在、つまることは無くなったが、食べ物が通りにくい状況は続いている。健常者でも、高齢になると詰まりやすくなるため、今後のことを考えると不安になる。
- ・バルーンをするほどではない。

〈上位2位〉

- ・現在も食事中のつまり感は変わらない。だいぶ慣れてきた。
- ・良く噛み込んでから呑み込みます。
- ・飲食は、気をつければ改善した。

〈上位3位〉

- ・術後9年経過するが、現在も症状は変わらず。
- ・変わらず。

喉のつまり感・違和感：対応策

- ・慣れるしかない
 - ・少しずつ、ゆっくりと咀嚼する
-

〈上位1位〉

- ・食べる物など、日常の過ごし方で無理をしないように心がけている。
- ・わからない。
- ・慣れるしかなく、少量ずつ飲むようにしています。
- ・一品ずつ咀嚼を焦らずゆっくりと最低でも 50 回程度は噛むように心掛けているが、つい忘れて複数の品を口に入れてしまう。
- ・もともと手術の際、食道の縫合が咽喉の高い位置となってしまったことから、主治医も理解しているので、相談をしながら解決していきたい。
- ・ゆっくり、少量を食べる。

〈上位2位〉

- ・慣れるしかないので、自分のペースでの食事を心がけている。好きなものを楽しく食べるようにしている。
- ・食事の料理内容を見て食べ方を変える。
- ・少しずつ慌てずに食べる。食べる姿勢。

〈上位3位〉

- ・日常生活の中で食べられるもの、食べられないものを挑戦しながら確認している。やわらかい物や溶けるものでも詰まったり、喉にへばりつくものもある。とろみ、マヨネーズやオリーブオイルなどで和えたりし、喉を通りやすくして食べる。
- ・かなり気をつけて、よく咀嚼してから飲み込む。

食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など（総合順位 5 位・7.6%）

食道狭窄による嚥下障害、誤嚥：始まった/続いている期間

- ・手術直後から始まって、ずっと続いている
- ・拡張術を何回もやったが現在も続いている

〈上位 1 位〉

- ・食道亜全摘胃管再建なので、術後から 5 年経過した今も状態は同じ。
- ・2 年 9 ヶ月前に手術を行ったが、今も状態は同じ。
- ・吻合部狭窄は術後 2 ヶ月頃から始まり、12 ヶ月過ぎた今も、飲み込みにくさ、違和感がある。
- ・手術してから 1 年位まではレタスの葉でさえ喉につかえ食事に苦労した。
- ・術後から 2 週間後位から飲食 OK となったが、それから 2 年以上経過してもダンピングと嚥下障害は残っている。
- ・手術直後から狭窄は感じていたが、手術 2 か月後も喉の詰まりがあり、バルーン拡張術をしたが、1 週間でまた元に戻り、RIC 術（内視鏡的食道狭窄解除術）をして広げてもらったが、今も続いている。
- ・術後 2 ヶ月位から始まり 4 ヶ月目でバルーン開始したが、1 年 4 ヶ月後の現在 11 回目の拡張を予定している。
- ・狭窄すると、何も飲食出来ないから、困る。
- ・退院（2019 年 5 月）後、まもなく始まり、その後、内視鏡によるバルーン拡張術を計 12 回受療。障害の頻度や程度は治ってきたが現在まで続いている。

〈上位 2 位〉

- ・術後 1 か月頃くらいから始まった。今も月 1 度くらいはある。

〈上位 3 位〉

- ・退院後、喉の拡張術を 3 回、行った。

食道狭窄による嚥下障害、誤嚥：最もひどかった状況

- ・水が飲めなくなるほどだった
 - ・吐く、食べる、吐くのくりかえし
-

〈上位1位〉

- ・喉のつまり感は当初と全く変わらない。水やお茶もごくごく飲めず。錠剤の薬はつらい。食材の突起物、特に魚の骨は注意している。鰻、鱧が食べられなくなった。
- ・小さいスプーンにちょっとだけの水もむせて飲めなかった。
- ・内視鏡拡張術を行なっても、効果が2週間しか続かず食事に苦労した。
- ・喉の詰まりで食事が満足できなかった。
- ・一番酷い時期は水を少量飲んでも、ゆっくり飲み込まないと吐き出していた。食べたいものではなく、食べられるものを基準として食事を選んでいた。
- ・よく嚥んで食べてもご飯は詰まってしまう、ひどい時は、お粥やおじやにしていたが、栄養が問題となり、赤ちゃん用の流動食を購入して食べていた。
- ・水が入らない。吐く、食べる、吐くの繰り返しが続いてようやく医師が内視鏡検査をしてくれてバルーンを開始した。食べてなくても唾液を一日中吐く日があった。
- ・嘔吐しても取れず唾が湧き上がってくる感覚、喉の違和感など不快なことばかり。退院後2か月目にバルーン拡張術を断続的に受療。計12回受療し、最終受療後1年半経過している。

〈上位2位〉

- ・咽頭痛で夜間覚醒。

〈上位3位〉

- ・現在、退院後1ヶ月だが、小さな錠剤も飲み込めないほど喉が塞がった。

食道狭窄による嚥下障害、誤嚥：現在の状況

- ・喉のつまり感はあまり変わらないが、少しずつでも食べている
 - ・バルーン拡張術をやって、少くくは食べられるようになった
-

〈上位1位〉

- ・現在5年目、喉のつまり感は全く変わらない。空腹感を感じないので、1日に食べるべき量を必ず食べるようにしている。また、毎朝、体重を測り痩せないように気を付けている。
- ・食べられるものは増えたが、水分がうまく飲めない。胃ろうを続けている。
- ・現在、術後12月が過ぎた。拡張の効果が2ヶ月程度持つようになった。先日、医師からは胃カメラが通過するので狭窄は解決したと言われたが、飲み込みにくさは依然としてある。
- ・1年余りの期間に内視鏡拡張術を3回行って喉を広げてもらったため、ひどいつかえはほとんどなくなった。
- ・肉や焼き魚、煮魚などパサつきが多いものは嚥下できず詰まって吐き出している。日常生活でも外食することはプレッシャーで吐き出しても良いようにトイレ近くなど選んで座っている。
- ・なんとか喉の詰まり感を気にしながらも1日5食を心がけ、少しずつ食べている。喉の詰まりは、嚥下にも栄養摂取にも関わり、体重も術後12kg減のままだ。
- ・バルーンを5回ほどしてから2、3週間は固形物が食べられるがまた狭くなってくる。11回目のバルーンを予定している。
- ・狭窄しないように、かなり気をつけて食べている。
- ・バルーン拡張術の最終受療後1年半が経過した。咀嚼や嚥下には注意しながらだが、詰まることは稀になった。吻合部は退院時と同様に小さな穴のままだが、通過時の弾力性が高まった感覚がある。

〈上位2位〉

- ・椅子に座ったまま寝ているので頻度は減少した。

〈上位3位〉

- ・3回の拡張術を経て、現在は狭窄がやや落ち着いた様子。ただ全く気にならないわけではなく、違和感はある。

食道狭窄による嚥下障害、誤嚥：対処策

・ゆっくり嚥んで、やわらかいものを少しずつ食べる

〈上位1位〉

- ・対処策はとくにない。5年経過しても、つまりの状態は変わらないが、ゆっくりよく嚥んで食べる習慣で、気にならなくなった。健康な方でも、喉のつまりでの窒息や誤嚥で救急搬送の事例も聞く。
- ・水分は胃ろうでとる。1日栄養を2回入れている。
- ・内視鏡による拡張が一番だが、固い食べ物を避け、ゆっくり少量ずつ食べることで対処している。
- ・内視鏡拡張術と食事の注意。
- ・できるだけ細かく切ったものを少量ずつ食べるようにする。できれば喉を潤すように水などを食前に多めに飲む。ダンピングも起こさないようにゆっくり食べる。水分が少ないものは食さないようにする。
- ・狭窄は、内視鏡が入るくらいまで広げた。医師からはこのままでよく嚥んで食べるように言われているが…。朝、水を飲んで状態を確かめて少しずつ時間をかけて食べている。時には嚥下できず、立ってジャンプすることもある。
- ・とにかく柔らかいもの、イモ類や大根などを炊いたものや水分が中心。サプリメントや栄養ドリンクで補給するしかない。
- ・時間はかかっても、気にせずゆっくり食べている。
- ・食事時は意識して咀嚼嚥下すること。嚥下障害は激しい咳を伴うことが多く逆流を誘発することもあり誤嚥に繋がりやすい。通過障害があるとよく微熱がでた。主治医によれば軽い誤嚥の結果とのことで注意が必要。

〈上位2位〉

- ・リクライニングシートに寝ている。

〈上位3位〉

- ・我慢して喉に詰まったり、誤嚥するのを防ぐために、狭くなってきたと感じたら早めに医師に相談している。


以上

資 料

実際のアンケート内容

(全25問)

Google フォームにて作成



食道がん患者の皆さんが 「今、まさに悩んでいるもの」は 何でしょうか？

「経験者による食道がん患者のための小冊子（仮題）」作成準備アンケート

現在、食がんリングスでは、小冊子製作チームが小冊子を作る準備をしております。今回のアンケートは、食道がん患者ご本人、あるいは、食道がん患者ご家族の方にお聞きするものです。

今回は、皆さんが受けた治療法で、今、現在、QOL（生活の質）を低下させているものについてお聞きします。

今後、追加のアンケートや個別の質問があるかと思いますが、ご容赦ください。

〈回答期限〉9月30日（金曜）までに、最終回答ください。

※アンケートについて

- ・ 治療で生じ、今、現在、QOLを低下させているものを選んでいただきます。
- ・ その中で、特に上位3つについて、「始まった時期」・「続いた期間」・「最もひどかった時の状況」・「対処策」について詳しくお聞きします。
- ・ 「過去、一時的に副作用や後遺症で悩んでいたが、今は回復したという方」は、その旨を記載する項目があります。
- ・ 上位1つだけは、すべての詳細をお答えください。残りの上位2つについても、必須ではありませんが、詳細を回答いただければ幸いです。
- ・ 細かい内容となりますので、ご回答には15分程度を要すると思います。あらかじめご容赦ください。

- 回答を送信後、回答内容のコピーが自動的にメールにて送信されます。
- このアンケートは一度、回答を送信しても、あとから回答の編集が可能です。

文字数制限で答えていただく回答があります。文字量が多くなった場合は、次のサイトをご利用いただくのもよいかもしれません。 [文章要約サービス タンテキ](#)（食がんリングスとは一切関係ありません・無料の会員登録が必要です。）

※ご注意ください

- 回答内容は、小冊子の原稿の一部となります。今後、編集上、予告なく回答文章を修正する場合があります。
- 回答について、個別にさらに詳しくお聞きする場合があります。
- 現時点では、小冊子に実名は掲載しない予定です。

対象：食道がん患者及び食道がん患者家族

お問合せ先：法人代表メールアドレス

info@shokuganrings.com

代表理事 高木健二郎

参考：[小冊子製作チーム | 食がんリングス](#)

基本的なことをお聞きします。



Q 2. 現在のあなたは？ *

1. 食道がん患者本人
2. 食道がん患者の家族

Q 1. お名前（実名・ニックネームいずれでも・小冊子に実名は記載しません） *

記述式テキスト（短文回答）

Q 3. 性別 *

1. 男性
2. 女性

Q 4. 今のご年齢 *

1. 30代未満
2. 30代
3. 40代
4. 50代
5. 60代
6. 70代以上

Q 5. 告知のときのステージを教えてください *

1. ステージ0
2. ステージI
3. ステージII
4. ステージIII
5. ステージIV
6. 答えたくない

Q 6. 治療時のご年齢（外科手術・化学放射線療法などを行ったときの年齢） *

1. 30代未満
2. 30代
3. 40代
4. 50代
5. 60代
6. 70代以上

Q7. 今、現在、あなたほどの段階ですか？（一つだけお選びください。）*

- 治療中である
- 治療後3ヶ月未満
- 治療後6ヶ月以内
- 治療後1年以内
- 治療後3年以内
- 治療後5年以内
- それ以上
- その他...

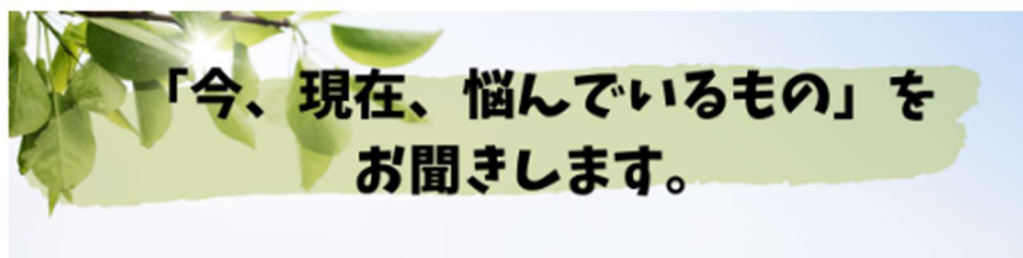
Q8. 再発や転移の経験はありますか？*

- 経験はない
- 経験がある
- 答えたくない

Q9. 治療法は次のどれですか？ 一つだけお選びください*

- 外科手術だけ（内視鏡治療も含む）
- 外科手術と化学療法
- 外科手術と放射線療法
- 外科手術と化学放射線療法
- 化学療法だけ
- 放射線療法だけ
- 化学放射線療法
- その他...

今、現在、お悩みのものをお聞かせください。



Q10. Q9で選んだ治療法で、今、現在、QOL・生活の質を低下させているものがありますか（いくつでも）。

- 手術痕が気になる
- ダンピング症状・ダンピング症候群
- 反回神経麻痺（しわがれ声）
- 食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など
- 飲食物の逆流、それに伴う誤嚥
- 睡眠時の逆流
- 喉のつまり感・違和感
- 食後の眠気・腹痛・違和感
- オナラ
- 倦怠感
- 手足の痺れ・筋肉痛

- 体重減少・体力や筋力の低下
- 吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感
- 下痢・便秘
- 味覚・嗅覚の変化
- 耳鳴り
- 精神的に不安定
- 過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している。
- その他...

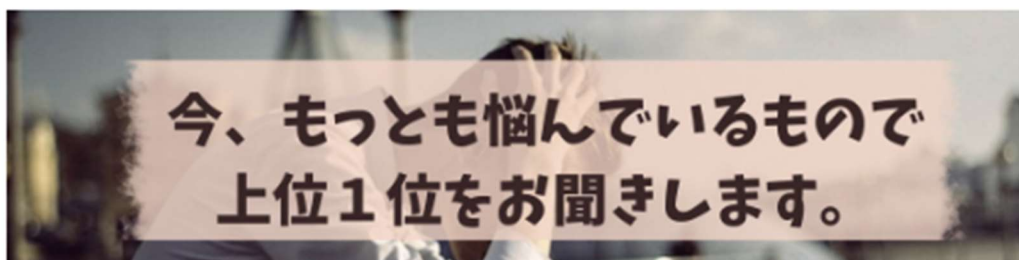
上記Q10で、「過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している」を選んだ方は、その内容をお答えください。

記述式テキスト（長文回答）
.....

上記Q10で、その他と回答された方で、書ききれなかった方は、お答えください。

記述式テキスト（長文回答）
.....

今、現在、もっともお悩みのことは何ですか？



Q11. ここから上位1位についてです。 *

Q10で選んだ中で、今、現在、最もQOL・生活の質を低下させているものを一つだけ選んでください。

(回答は必須です。)

- 手術痕が気になる
- ダンピング症状・ダンピング症候群
- 反回神経麻痺（しわがれ声）
- 食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など
- 飲食物の逆流、それに伴う誤嚥
- 睡眠時の逆流
- 喉のつまり感・違和感
- 食後の眠気・腹痛・違和感
- オナラ

- 倦怠感
- 手足の痺れ・筋肉痛
- 体重減少・体力や筋力の低下
- 吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感
- 下痢・便秘
- 味覚・嗅覚の変化
- 耳鳴り
- 精神的に不安定
- 過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している。
- その他...

Q12. 上位1位が「始まった時期」と「続いている期間」について、80文字以内でお答えください。 *

★記述例（下記の文章で42文字です。）

耳鳴りは、抗がん剤開始から3日後に始まり、開始から2年半を経過し、今も続いている。

記述式テキスト（長文回答）

.....

Q13. 上位1位の「最もひどかったときの状況」について、80文字以内でお答えください。*

★記述例（下記の文章で72文字です。）

耳鳴りは、クマゼミの鳴き声に似ている。時間帯は関係なく、ひどい時は3匹くらいが住み着いていたようだった。現在、少しだけ弱まっているがまだ辛い。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q14. 上位1位の「現在の状況」について、80文字以内でお答えください。*

★記述例（下記の文章で55文字です。）

現在、耳鳴りが始まって2年半だが、半年前から少し弱まったが、まだまだ生活に支障をきたすほど、気になる状態だ。

記述式テキスト（長文回答）
.....

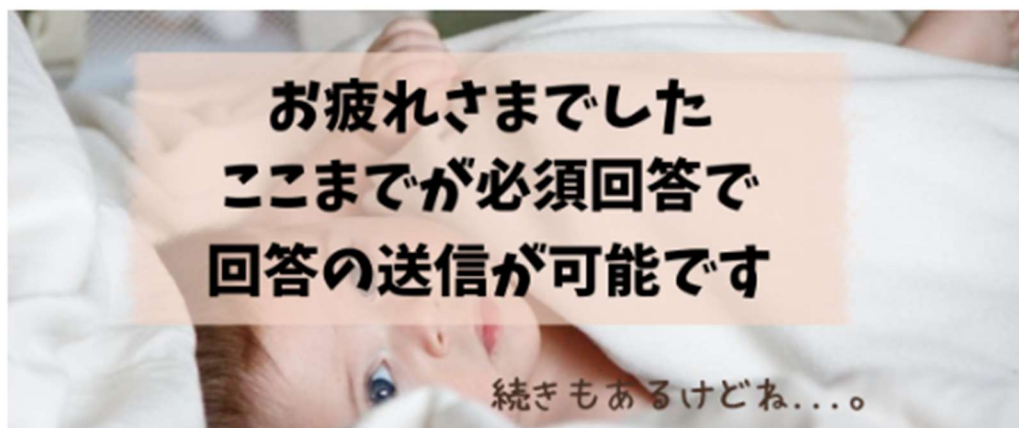
Q15. 上位1位の「対処策」について、100文字以内でお答えください。*

★記述例（下記の文章で73文字です。）

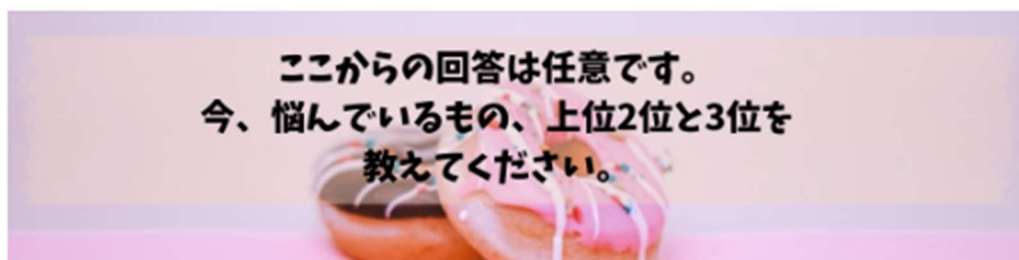
耳鳴りには医学的な対処法がないと言われたため、何かほかに集中することを見つけるなどしている。気にしないことが一番と言われているが、かなり難しい。

記述式テキスト（長文回答）
.....

お疲れさまでした。まずはここまでありがとうございます。



次からの回答は任意です。よろしければお答えください。



Q16. ここから上位2位についてです。

Q10で選んだ中で、今、2番目に、QOL・生活の質を低下させているものを一つだけ選んでください。

(回答は任意です。)

- 手術痕が気になる
- ダンピング症状・ダンピング症候群
- 反回神経麻痺（しわがれ声）
- 食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など
- 飲食物の逆流、それに伴う誤嚥
- 睡眠時の逆流
- 喉のつまり感・違和感
- 食後の眠気・腹痛・違和感
- オナラ
- 倦怠感
- 手足の痺れ・筋肉痛
- 体重減少・体力や筋力の低下
- 吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感
- 下痢・便秘

- 味覚・嗅覚の変化
- 耳鳴り
- 精神的に不安定
- 過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している。
- その他...

Q17. 上位2位が「始まった時期」と「続いた期間」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で42文字です。）

耳鳴りは、抗がん剤開始から3日後に始まり、開始から2年半を経過し、今も続いている。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q18. 上位2位の「最もひどかったときの状況」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で72文字です。）

耳鳴りは、クマゼミの鳴き声に似ている。時間帯は関係なく、ひどい時は3匹くらいが住み着いていたようだった。現在、少しだけ弱まっているがまだ辛い。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q19. 上位2位の「現在の状況」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で55文字です。）

現在、耳鳴りが始まって2年半だが、半年前から少し弱まったが、まだまだ生活に支障をきたすほど、気になる状態だ。

記述式テキスト（長文回答）
.....

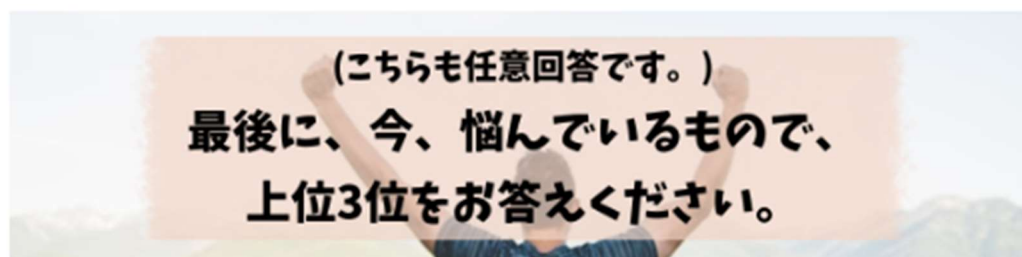
Q20. 上位2位の「対処策」について、100文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で73文字です。）

耳鳴りには医学的な対処法がないと言われたため、何かほかに集中することを見つけるなどしている。気にしないことが一番と言われているが、かなり難しい。

記述式テキスト（長文回答）
.....

上位3位が最後です。こちらも任意回答になります。



Q21. 最後に、上位3位についてです。

Q10で選んだ中で、今、3番目に、QOL・生活の質を低下させているものを一つだけ選んでください。

(回答は任意です。)

- 手術痕が気になる
- ダンピング症状・ダンピング症候群
- 反回神経麻痺（しわがれ声）
- 食道狭窄による嚥下障害、誤嚥など
- 飲食物の逆流、それに伴う誤嚥
- 睡眠時の逆流
- 喉のつまり感・違和感
- 食後の眠気・腹痛・違和感
- オナラ
- 倦怠感
- 手足の痺れ・筋肉痛
- 体重減少・体力や筋力の低下
- 吐き気・おう吐・食欲不振・胃の不快感・膨満感
- 下痢・便秘

- 味覚・嗅覚の変化
- 耳鳴り
- 精神的に不安定
- 過去に一定期間、QOL・生活の質の低下で悩んでいたが、今は回復している。
- その他...

Q 2 2. 上位3位が「始まった時期」と「続いた期間」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で42文字です。）

耳鳴りは、抗がん剤開始から3日後に始まり、開始から2年半を経過し、今も続いている。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q 2 3. 上位3位の「最もひどかったときの状況」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で72文字です。）

耳鳴りは、クマゼミの鳴き声に似ている。時間帯は関係なく、ひどい時は3匹くらいが住み着いていたようだった。現在、少しだけ弱まっているがまだ辛い。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q24. 上位3位の「現在の状況」について、80文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で55文字です。）

現在、耳鳴りが始まって2年半だが、半年前から少し弱まったが、まだまだ生活に支障をきたすほど、気になる状態だ。

記述式テキスト（長文回答）
.....

Q25. 上位3位の「対処策」について、100文字以内でお答えください。

★記述例（下記の文章で73文字です。）

耳鳴りには医学的な対処法がないと言われたため、何かほかに集中することを見つけるなどしている。気にしないことが一番と言われているが、かなり難しい。

記述式テキスト（長文回答）
.....

以上で終わりです。長いアンケートをご回答いただき、本当にありがとうございました。
皆様のお声を、できる限り、小冊子に反映させていきたいと考えています。



以上