



健康管理手帳

はじめに

このノートはリンチ症候群の体質を持つ方のための健康管理手帳です。

ご自身の体の情報について記録したり、担当の医療者との情報共有など、健康管理に役立てていただければ幸いです。

あなたの方法で、あなたの使いたいときに、
ご自由にお使いください。



お渡しした家系図の見方

記号

☐ 男性

☐ 女性

☒ 亡くなった方

記入内容

現在の年齢

病名、診断された年齢 などを記号の下に記入しています。

記入例

☐

75歳（現在の年齢）
60歳 大腸がん診断

☒

82歳 死亡（心疾患）
60歳 左乳がん手術

☐

40歳
高血圧内服中

あなたの遺伝学的検査結果

遺伝子名

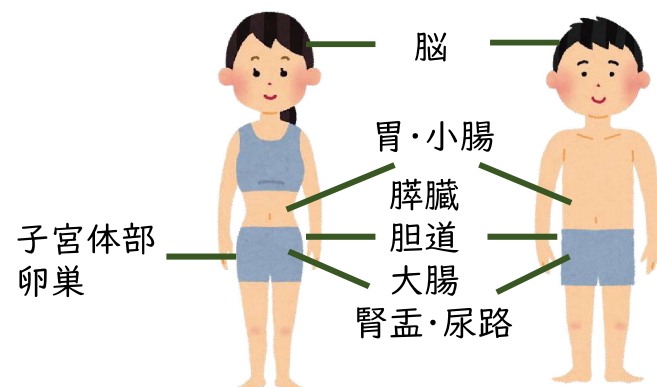
あなたの担当医・医療スタッフ

医療機関名	診療科名	担当スタッフ名
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	
	科	

リンチ症候群とは

リンチ症候群とは、遺伝性のがんの一つです。
大腸がんや子宮体がん、胃がん、卵巣がん、腎盂・尿路がんなどの発症リスクが高いことがわかっています。

がんのリスクが高くなる部位



リスク症候群における関連腫瘍の累積発生率(70歳まで)

種類	累積発生率	種類	累積発生率
大腸がん	54~74%(男性) 30~52%(女性)	胆道がん	1.4~2.0%
子宮内膜がん	28~60%	膵がん	0.4~3.7%
胃がん	5.8~13%	腎盂・尿管がん	3.2~8.4%
卵巣がん	6.1~13.5%	脳腫瘍	2.1~3.7%
小腸がん	2.5~4.3%	皮脂腺腫瘍	不明

参照: 遺伝性大腸癌診療ガイドライン2020年版

リンチ症候群と診断された場合の対策

がんのリスクが高い部位について、きめ細かに定期的な検査(サーベイランス)を行い、対応していきましょう。

サーベイランスの目安

リスクのある部位	検査方法	検査開始年齢	検査間隔
大腸	大腸内視鏡	20~25歳	1~2年
子宮体部 卵巣	経膣エコー 子宮内膜組織診(細胞診) 採血(CA125)	30~35歳	1年
胃 十二指腸	HP感染※1	30~35歳	
	上部消化管内視鏡 ※2	30~35歳	1~3年
腎盂・尿管	検尿(尿細胞診)※3	30~35歳	1年

※1: ヘリコバクター・ピロリ感染があれば除菌

※2: 胃癌のリスクの高い集団、または胃・十二指腸がんの家族歴がある場合に考慮

※3: *MSH2* 遺伝子にバリエーションを認める、または尿路上皮がんの家族歴がある場合に考慮

参照: 遺伝性大腸癌診療ガイドライン2020年版

おすすめされる健康管理は、新しい知見や医学の発展により変わっていくことが考えられます。

また、あなたの体調や病気の状態によっても最適な対策は異なります。

どのような対策が望ましいか、担当医と相談しながら行なっていきましょう。

手術の記録

*手術日時や内容を記載しましょう

リスクのある部位	記入例		
大腸	2020年4月5日 横行結腸切除術 姫路赤十字病院		
子宮 卵巣	2021年3月5日 子宮全摘術 両側付属器切除術 姫路赤十字病院		
腎盂 尿管			
胃			
その他			

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位 ・検査項目	記入例		
大腸 ・大腸内視鏡	R5年4月1日 大腸内視鏡 異常なし	年 月 日	年 月 日
胃 十二指腸 ・上部消化管内視鏡	R5年6月2日 上部消化管内 視鏡 異常なし	年 月 日	年 月 日
子宮体部 卵巣 ・経膈エコー ・子宮内膜組織診 (細胞診) ・採血(CA125)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
腎盂・尿管 ・尿細胞診	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	年 月 日	年 月 日	年 月 日

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位 ・検査項目			
大腸 ・大腸内視鏡	年 月 日	年 月 日	年 月 日
胃 十二指腸 ・上部消化管内視鏡	年 月 日	年 月 日	年 月 日
子宮体部 卵巣 ・経膣エコー ・子宮内膜組織診 (細胞診) ・採血(CAI25)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
腎盂・尿管 ・尿細胞診	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	年 月 日	年 月 日	年 月 日

サーベイランスの記録

*検査日時や検査項目、結果を記載しましょう

リスクのある部位 ・検査項目			
大腸 ・大腸内視鏡	年 月 日	年 月 日	年 月 日
胃 十二指腸 ・上部消化管内視鏡	年 月 日	年 月 日	年 月 日
子宮体部 卵巣 ・経膣エコー ・子宮内膜組織診 (細胞診) ・採血(CAI25)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
腎盂・尿管 ・尿細胞診	年 月 日	年 月 日	年 月 日
その他	年 月 日	年 月 日	年 月 日