

白血球減少時の感染症予防

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

白血球 (WBC) 数が減少している状態は好中球減少症と呼ばれます。白血球減少の原因は、化学療法、放射線療法などの治療や病気です。白血球が減少すると、感染症にかかりやすくなります。

通常、がん患者が感染症にかかった場合に現れる唯一の症状は発熱です。がんの治療を受けている患者の多くは、白血球数が減少しているときには1日2回体温をチェックするように主治医または看護師から指示を受けます。発熱を下げるために主治医の指示なくタイレノールなどの薬を服用しないでください。

白血球が減少しているときは、感染症を予防するための特別な注意が必要です。

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.

感染症を予防するために

衛生状態

- むるま湯と石けんで15秒間以上手を洗ってください。食事前や調理中、トイレの後は手を洗いましょう。介護者も同様に手洗いを行ないます。
- 許可が出ていれば、毎日シャワーを浴びるか、入浴します。
- 泡風呂や熱いお風呂は避けてください。
- 皮膚に切り傷、発疹、発赤、腫れがないかよくチェックします。問題がある場合は主治医に連絡してください。
- 排尿または排便後は、必ず前から後ろに拭き、必ず手を洗ってください。

- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.
- 切り傷を作らないために髭剃りには電気かみそりを使用してください。
- 食後や就寝前にはやわらかい毛の歯ブラシで歯を磨いてください。入れ歯を使用している場合は、朝と夜に洗浄します。
- 口の中を毎日点検します。発赤、白斑、切り傷、できものなどがあるときは、主治医に連絡してください。
- 部屋の掃除の際はマスクを着用するか、部屋から出てください。
- ビデやタンポンは使用しないでください。
- 性交渉を持つときには、コンドームまたはK-Yゼリーなどの水性の潤滑剤を使用してください。ペッサリーやIUDは使用しないでください。

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
 - Fresh fruit or vegetables
 - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.

食品の安全性

- 生や加熱が不十分な以下の食品は食べないでください。
 - 果物や野菜
 - 生の卵、肉、魚
- 肉、魚、卵はよく火を通してください。
- 牛乳、チーズ、ヨーグルト、クリームは**殺菌処理**された物のみを使用してください。
- 2時間以上放置された飲み物は飲まないでください。

その他の注意事項

- 十分な休息をとってください。睡眠は1晩に8時間前後とるようにしましょう。
- 1日に3～4回は歩くか、最低でも椅子に座りましょう。自分のペースを保ち、疲れすぎないようにしてください。
- 風邪、インフルエンザ、ヘルペス、带状疱疹、水疱瘡、はしか、おたふく風邪などの感染者との接触は避けましょう。

- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.
- 数週間以内に予防接種を受けた人との接触は避けましょう。ポリオ、風疹、はしか、おたふく風邪、黄熱病、天然痘などの予防接種が対象になります。
- 白血球数が減少しているときは、予防接種を受ける前に主治医に相談してください。
- 鳥かご、水槽、猫用トイレの掃除は避けてください。代わりに掃除をしてくれる人がいなければ、ゴム手袋を使用し、手袋は毎回捨ててください。
- 庭仕事をするときには手袋を着用しましょう。植物や生花を花瓶に生けることはやめてください。
- 暖房器具のフィルターは毎月交換してください。

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 38 °C (100.4 °F) 以上の熱が出た場合
- 寒気または発汗
- 発赤、熱、腫れ、膿、痛みなど感染症の兆候が現れた場合
- 発汗
- 疲れやすい場合
- のどまたは口の中が痛い場合
- せき
- 排尿時に痛みまたは焼けるような感覚がある場合
- 尿のにごり、血尿

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。