



# からだのとしよかん通信

## 「がん患者さんの感染予防」「胃切除後の骨障害」2014年7月号

今号は、「がん患者さんの感染予防」と、「胃切除後の骨障害」についてお届けします。

蒸し暑い日が続いています。食中毒の予防と対処は 16 号をご覧ください。

- がん患者さんは、病気や手術、化学療法、放射線療法などの治療によって抵抗力が弱くなると感染を受けやすい易感染状態となります。また、原因となる細菌やウイルスは、結核菌やインフルエンザウイルスなど、外界からのものだけとは限らず、皮膚や口の中、腸や便の中など、体内に同居している常在菌が感染症の原因となることもあります。
- 感染は、細菌やウイルスなどの量、毒性、付着力と身体の持つ抵抗力のバランスによって決まってきます。
- 感染を予防するためには、「細菌やウイルスとたたかう力（体力、抵抗力）をつける」ことや「細菌やウイルスなどを付けない、付いたと思われる際には早めに取り除く」ことが重要です。

（文責 感染制御チーム(Infection Control Team、ICT) 武石雅幸）

### ＜がん患者さんの感染予防＞

#### 1. 体力、抵抗力をつける

- ① バランスのとれた栄養の摂取と規則正しい排便を心がける。
- ② 十分な休息時間や睡眠を確保する。
- ③ 身体や口腔内を清潔にして、皮膚・粘膜などの防護機能を正常に保つ。
- ④ 主治医と相談しながら免疫抗体をつくるためにワクチン接種を受ける。
- ⑤ ストレスをためない。

#### 2. 細菌やウイルスなどを寄せ付けない対策

- ① 食事の前、トイレの後、外出後などに手を洗う。また、外出後にうがいをを行う。
- ② 咳エチケット（咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、咳が出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うなど）を行う。
- ③ 清掃や洗濯は、通常行っている方法でほとんど問題ありませんが、「見た目にはきれい、消臭剤を使用しなくても臭わない」という環境にする。
- ④ インフルエンザなど感染症の流行時期は、人混みへの外出を控える。

もし体調のすぐれないときには、早めに医療機関を受診しましょう。

**マメに 正しい手の洗い方**

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗います。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！**

県立がんセンター新潟病院

●次は、「胃切除後、しばらくして起こる“骨障害”について」、久志田栄養課長からのミニレクチャーです。

## <胃切除後、しばらくして起こる“骨障害”について>

胃を切除すると術後1年で、40～50%の人に骨病変が現れるといわれています。

手術直後から日常的な骨障害の予防を始め、重症化を防ぎましょう。その原因と対策についてご紹介します。

### ◆その1 胃切除術後の骨障害の原因

- ① 食事をとる量が減少すると、カルシウムやビタミンDの摂取量も減少します。
- ② 胃液の分泌も減少するので、腸管からのカルシウム吸収量も減少します。
- ③ 食物のダンピング（小腸への落下）や再建術式によっては、カルシウムやビタミンDの消化吸収が十分に行われなくなります。
- ④ 脂肪は消化されにくくなるため、ビタミンDや、カルシウムの吸収も低下します。

### ◆その2 骨障害の症状は術後徐々に進行します

- ① 初期の自覚症状は腰痛や背中に痛み、手足の関節痛、こむらがえりです。
- ② 重症になると、圧迫骨折が起きる場合もあります。

### ◆その3 食事からカルシウムの摂取を積極的に心がけましょう

良質のたんぱく質と結合して吸収率が高い乳製品（牛乳・ヨーグルト、チーズなど）、納豆、豆腐は最適な食品です。カルシウム強化食品の利用も大切です。

### ◆その4 運動をしましょう

毎日30分程度のウォーキングをするだけでも、かなりの運動量が得られます。

筋肉を使って骨に負担をかけることが骨形成の効率を上げることとなりますし、平衡感覚の維持に有効で転倒による骨折を防ぎます。適度に日光に当り、体内にビタミンDを作ることも心がけましょう。

### ◆カルシウム強化食品例



## \*\*からだのとしょかんにある手術後対策・食事の本\*\*

番号	分類	内容	書名	著者	出版年	出版社	価格
1025	WB	食事	退院してからの食事のとり方：予防にかかわる食事療法としての献立例を症状別に紹介	林泰史, 服部富子	2005	山海堂	1,700
1108	WB	食事	免疫力を鍛えるスーパー食事法	星野泰三	2003	講談社	1,200
1144	WT	食事	食事介護マニュアル - 食べる機能を生かした食事		2007	第1出版	2,000
1148	WB400	食事	抗がん剤・放射線治療と食事のくふう：がん患者さんと家族のための：症状で選ぶ！	山口建, 静岡がんセンター, 日本大学短期大学	2007	女子栄養大学出版部	2,000
1327	WT	食事	絵で見てわかるかみやすい飲み込みやすい食事のくふう	山田晴子食事指導；横田洋子絵	2010	女子栄養大学出版部	1,600
1328	WI	食事	食道がん術前・術後の100日レシピ：回復までの食事プラン(100日レシピシリーズ)	外村修一医療解説；松原弘樹栄養指導；小菅	2011	女子栄養大学出版部	1,800
1329	WI	食事	胃手術後の100日レシピ：退院後の食事プラン(100日レシピシリーズ)	加藤チイ栄養指導・レシピ作成；斉藤君江料理	2011	女子栄養大学出版部	1,800
1330	WI	食事	大腸がん手術後の100日レシピ：退院後の食事プラン(100日レシピシリーズ)	森谷宜皓医療解説；桑原節子栄養指導；重	2011	女子栄養大学出版部	1,800
1331	WP	食事	子宮・卵巣がん手術後の100日レシピ：退院後の食事プラン(100日レシピシリーズ)	加藤友康医療解説；桑原節子栄養指	2011	女子栄養大学出版部	1,800