

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 will need to take extra care to prevent infection.

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.
- 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.

白血球減少時の感染症予防

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。白血球が減少する原因は、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。

ガン患者が感染症にかかった場合の症状は、発熱のみである場合がほとんどです。 抗がん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 日に 2 回体温をチェックするように指示を受けています。貴方の医師または看護師から指示があるでしょう。医師の指示なく発熱を下げるためにタイラノールなどの薬を服用しないでください。

白血球数が減少しているときは、感染症を予防するための特別な処置が必要です。

感染症を予防するために

衛生状態

- 少なくとも 15 分おきにぬるま湯と石けんで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。介護者も同様にします。
- 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。
- 皮膚の切り傷、発疹、赤み、腫れをよくチェックしましょう。問題がある場合は医師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いてください。手を洗います。
- 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、朝と夜に洗浄してください。
- 口の中を毎日点検しましょう。赤み、白斑、切り傷、できものなどがあるときは、医師に連絡してください。
- 掃除をするときはマスクを着用するか、部屋を出てください。
- 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, 3-4 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.
- 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.

Call your doctor **right away** if you have:

- A fever over 100.5° F or 38° 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.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

食品の安全性

- 生や加熱が十分でない以下の食品は食べないでください。
 - － 果物や野菜
 - － 生卵、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。速度はゆっくりにして、疲れすぎないようにしてください。
- 風邪、インフルエンザ、疱疹、ヘルペス、水疱瘡、はしか、おたふく風邪などの感染症にかかっている人との接触は避けましょう。
- 過去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医師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、ゴム手袋をはめて掃除し、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。
- ファーンレスのフィルターは毎月交換してください。

以下の症状が現れた場合は**直ちに**貴方の医師に連絡してください。

- 38 度（華氏 101 度）以上の熱が出た場合
- 寒気または発汗
- 発赤、熱、腫れ、排膿、痛みなど感染症の兆候が現れた場合
- 発汗
- だるさを感じる
- のどまたは口が痛い
- せき
- 排尿時に痛みまたは焼けるような感覚がある
- 尿のにごり、血尿

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

Preventing Infections WBC. Japanese.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.