

## 山本組合総合病院

# 緩和ケア 市民公開講座

## 乳がん・婦人科がん 術後のリンパ浮腫

～いきいきとした生活を送るための、治療と工夫を中心に～

平成27年

# 3/7

13:00～16:00

受付 13:00

開始 13:30

Profile

講師 田尻 寿子 さん

Hisako Tajiri

静岡がんセンター リハビリテーション科 副技師長

名古屋大学医療技術短期大学部 作業療法学科卒業後、  
1989～慶應義塾大学月が瀬リハビリテーションセンター、  
1997～湘南ふれあい学園 茅ヶ崎リハビリテーション専  
門学校で勤務。

2002～県立静岡がんセンターに勤務と同時に北里大学大  
学院医療系研究科に入学、北里大学大学院では主にリンパ  
浮腫患者のQOLに関して研究し、現在は主に乳がん、婦  
人科がん、頭頸部がん、脳腫瘍、骨軟部腫瘍等の患者様に  
対する作業療法を実施。

日本緩和医療学会、終末期・緩和ケア作業療法研究会に所  
属、Dr.Vodder school of Manual lymph drainage and  
combined decongestive therapy 終了。

●お問い合わせ

### 山本組合総合病院 がん相談支援センター

〒016-0014 能代市落合字上前田地内 TEL (0185) 52-3111・FAX (0185) 55-0123

E-mail : soudansitu@yamamoto-hosp.noshiro.akita.jp

健康百科

## ウイルス（感染症）から身を守るには

ウイルスより起こる感染症は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、ウイルス性肝炎、ロタウイルス胃腸炎などがあります。

まずインフルエンザですが、特にお年寄りには肺炎などを合併して重症化する危険が多いので、流行が始まる前に、ワクチン接種を受けることが重要です。インフルエンザ感染の予防のためには、感染者のせきやくしゃみによって飛沫（ひまつ）を吸い込まないように「マスクの着用」「うがい」「手洗い」が有効です。

ノロウイルスは冬に多く、強い吐き気、嘔吐（おうと）、下痢、腹痛などを起こす感染症です。ウイルスをやっつけるには加熱が最も有効なので、冬の食事は必ず加熱をすることです。カキの生食は避けた方が無難です。

ウイルス性肝炎で特に注意が必要なのは、B型肝炎とC型肝炎です。B型肝炎の主な感染経路は性交渉や母子感染などです。無症候性キャリア（症状がなくウイルスを持っている人）の場合、将来、慢性肝炎や肝硬変、肝がんが起

こる可能性があり、定期的な検査が必要で早期診断が大切です。C型肝炎は、以前は輸血による感染が多かったのですが、現在は検査体制が整備され、新たな感染は減っています。

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に激しい下痢や嘔吐を起す病気で、特に白色の下痢便が続くのが特徴です。ロタウイルスは、低い温度や湿度を好むため、日本では毎年冬季に発症し、特に2、3月に流行が見られます。脱水を予防するために、水分は小まめに少しずつ、母乳やミルクはそのまま与え、また電解質を補うことも必要です。この病気の予防には、経口型のワクチンが用意されています。

