

## インフルエンザは予防が大切です



肌寒く乾燥した季節になると、インフルエンザ流行のシーズンとなります。

2014年～2015年は、流行時期がやや早く、12月下旬からでした。今年の発生動向は予測できませんが、流行しなかった年はありません。流行前から、予防対策を行い、感染を未然に防ぎましょう。

### 予防策① 手指衛生（流水と石けんによる手洗い・アルコール製剤での手指消毒）



インフルエンザは、ウイルスが付いている場所に触れ手が触れることで、手を介して感染することがあります。

食事の前、咳をした後、不特定多数の人が触れる場所（ドアノブ・エレベータのスイッチ・手すり）に触れた後、外出から帰宅した後など、日常生活での手指衛生を習慣化しましょう。また、汚染物（嘔吐物）などを処理した後などはいつもより念入りに手指衛生を行いましょ。

### 予防策② 咳エチケット



インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみのしぶきがかかり、吸い込むことで感染します。

自分自身も感染源にならないために、電車やバスに乗る時や大勢の人が集まるような場所へ出かける時は、使い捨てのマスクを着用してせきやくしゃみを飛び散らすことによっておこる飛沫感染を予防しましょう。

### 予防策③ インフルエンザワクチン接種



インフルエンザワクチンは、国が流行を予測して決めています。ワクチンを接種したことで100%の予防にはなりません、万が一感染した場合に、軽症で抑えられる効果があります。

軽症ということは、周囲への感染拡大を予防することも期待できます。

- ◆ 当院はワクチン接種を行っていないため、ワクチン接種をご希望の場合は、お近くのかかりつけ医へご相談ください。

## インフルエンザ発生情報の確認方法

最近では、感染症に関する情報は、新聞・TV・インターネットなど、あらゆるところから情報を入手することができます。当院では、「東京都感染症情報センター」が毎週発信している「WEB 感染症発生動向」を参考に把握しています。インフルエンザは、都内の指定された医療機関で診断された人数が統計に反映しています。

2016年第10週の発生分布マップ



「発生分布マップ」や  
「推移グラフ」が病名ごと  
に検索できます

2012年～2016年の推移グラフ



引用: 東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

# 今月の医療 緩和ケア科

## がんとリハビリテーション

リハビリテーションと聞いて思い浮かぶことは、骨折や脳の障害、心臓の病気後などのリハビリテーションなどかもしれません。しかし最近では、がん診療にもリハビリテーションが重要視されるようになってきました。

今回はがん診療におけるリハビリテーションの話です。

### がんの診療は・・・

がんの診断がつく→治療法が提示される→最善と思われる治療法を選択し、実行する。と進められます。治療が始まると病気の状態を適宜確認し、合併症の有無やその時々の体調などを考慮に入れながら、治療の続行や方向転換などを行います。

### がん診療中のリハビリテーションの意義

1 がん診療中、がんそのものの影響や、がん治療の過程で起きる障害などで、できていたことができなくなることがあります。そのため、その人に合ったリハビリテーションを取り入れ、よりよい状態でがん診療が行われることを目指します。

2 がん診療におけるリハビリテーションのもう一つの意義は、がん診療を受けつつ日常生活を送る中で、その人が受ける社会的不利を防いだり軽減したりすることです。ここでいう社会的不利とは、通常通り体が動かないことが原因で、その人の仕事や家庭などの生活に支障がでたりすることを意味します。

#### 治療開始期

・治療による障害を予防します。

#### 治療開始後

・機能障害や体力低下を改善し、日常生活動作（ADL）の回復を目指します。

#### 治療継続期

・進行しつつある機能障害を抑え運動能力の維持・改善を目指します。

#### 治療中止期

・状況と要望に合わせ機能低下を防ぎ、全人的苦痛を緩和します。



当院ではより質の高いがん診療（生活）を行うことを目的に、手術前後や化学療法中・放射線治療中から緩和的治療中にも、がん診療リハビリテーションに積極的に取り組んでいます。

緩和ケア科 医長 奥山 隆二

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずは、かかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。