



## 血液学科/腫瘍学科からの退院後 セルフケアと電話連絡

この資料はワシントン大学メディカルセンターの血液学科/腫瘍学科から退院後に自宅で必要な情報を載せています。

あなたの腫瘍学医師は：

### 予約について

既にとっている予約について質問がある場合、またはこれから予約をとりたい場合はあなたを担当するコーディネーターに電話して下さい。

名前: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_



ワシントン大学  
メディカルセンター

### 自家で行う点滴とそれに必要な用品の調達

自宅での点滴を取り扱う機関から点滴の用品を受け取る場合は自宅用の点滴や用品についての質問はその機関からもらった資料を読んで下さい。

### 感染のリスク

白血球（WBC）が感染からあなたの身体を守ります。しかし、化学療法で好中球（ニュートロフィル）と呼ばれる白血球の数が減少する可能性があります。こういう状態を好中球減少症（ニュートロペニア）と言います。

好中球減少症の間は場合、感染症にかかる危険性がより高いです。

- 石鹸とぬるま湯でしばしば手を洗ってください。特に食べる前とトイレを使った後。またはアルコール含有量が最低 60%のハンドジェルを使って下さい。

- 人混みや具合の悪い人、最近ワクチンを接種した子供を避けて下さい。どの位の期間、ワクチン接種した子供を避けるべきかはあなたの医師に尋ねてください。ワクチンの種類によって異なります。
- インフルエンザの予防接種を受けて下さい。あなたをお世話をする方々も受けるようお願いして下さい。鼻腔噴霧のワクチンは避けて下さい。
- 鼻腔噴霧のワクチンを受けた人には最低 2 週間は接触しないで下さい。
- あなたが使う物を消毒用ワイプで頻繁に拭いて下さい。電話やコンピューターのキーボードなど。
- 眼、鼻、口、セントラルラインに触れないようにして下さい。特に手が清潔でない時。
- 歯と歯茎のケアをよくして下さい。柔らかい歯ブラシを使って下さい。また、優しく歯磨きとフロスをして下さい。

## セントラルラインの扱いについて

あなたのセントラルラインの保護フィルムを交換する日は： \_\_\_\_\_

- 指導通りにセントラルラインの部分を消毒し保護フィルムを交換して下さい。トンネル型セントラルカテーテル、抹消挿入型セントラルカテーテル (PICC)、どちらも保護フィルムは毎週換えなければなりません。保護フィルムの交換とフラッシングについての指導書をもらっていない場合は SCCA のクリニカル ナース コーディネーターに話して下さい。
- トンネル型セントラルラインは、1 日 1 回、および、使った後は毎回、どちらのルーメンも 10 ミリリットルの生理食塩水と 3 ミリリットルのヘパリンでフラッシュして下さい。
- PICC ルーメン両方を 10 ミリリットルの生理食塩水で週に 1 度、および、使用後毎回フラッシュして下さい。
- 毎日シャワーを浴びるか入浴して下さい。：
  - トンネル型セントラルラインまたは PICC ラインのクレーブをパラフィルムでカバーして下さい。
  - アクアガード サランラップか プレスンシールか シャワースリーブで管をカバーして下さい。
  - クロスキャップを使っている場合は、必ず、クロスキャップとクレーブの繋ぎ目をパラフィルムでカバーして下さい。

## 発熱

発熱は身体が感染と戦っている最初の兆候であることがよくあります。化学療法による治療中に発熱した場合は直ぐに注意を必要とする深刻な問題の兆候である可能性があります。救命処置を受ける必要があることもあります。

化学療法の治療中はあなたの熱をしっかりと監視して下さい。次の様に熱を測って監視して下さい：

- 朝晩、1日に2回熱を測る。
- 暑い、または、寒いと感じた時、身体が震えたり寒気がある時は必ず熱を測って下さい。

次の場合には、直ぐにあなたの医療チームの者に電話をして下さい。：

- 口で測った熱が華氏 100.9°C（摂氏 38.3 度）以上の時
- 脇の下で測った熱が華氏 100.2 度（摂氏 37.8 度）以上の時
- 口で測った熱、華氏 100.4 度（摂氏 38 度）以上が1時間以上ある時
- 脇の下で測った熱、華氏 99.9 度（摂氏 37.5 度）以上が1時間以上ある時
- プレドニゾンやメチルプレドニゾンのようなステロイド剤を服用している場合には平熱より1度以上熱が高い時
- （熱が平熱であっても）身震いする寒気がある時
- 鼻水、涙眼、くしゃみ、咳など風邪の症状がある時

熱が出たら：

- あなたの医療チームに電話をしなければなりません。朝まで待たないで電話して下さい。
- ケアチームはあなたにエマージェンシールーム（ER）に電話するように言う場合があります。その場合は、ERの指示に従って下さい。化学療法を最近受けた人はその事を記録している携帯用の緑色のカードを持って行って下さい。そしてERで最初にあなたに会う看護師にそれを見せて下さい。

## その他の健康に関する心配ごと

症状や自宅でのケアについて更に詳しいことは、シアトル・キャンサー・ケア・アライアンス（SCCA）ペイシェント・ケア・マニュアルをお読み下さい。

## 緊急な心配ごと

この様な症状がある場合は、直ぐにあなたのケアチームの者に電話して下さい。

- あなたのセントラルラインの部位が赤くなったり、腫れたり、痛かったり、汁が出ている、など変わったことがある時
- 尿の色が変わったり、排尿時に痛みや焼けるような感じがあったり、8時間以上排尿できない時

- 新たに咳や息切れが始まった時
- 吐き気どめの薬をのんでも嘔吐や吐き気が治まらない時
- 1日に5回以上下痢がある時
- 処方薬の服用が難しい時
- 新たな痛み、違った痛みがある時
- 出血や青あざが新たにできたり、増えたりした時
- 頭痛や目まいがある時
- はっきりと考えることが出来なくなった時
- 転んだ時、頭を打った場合は特に。

## 電話をかけるところ

これは電話対応の可能な日と時間の表です。

あなたが電話する時間帯	こちらに電話して下さい。
週日、午前8時－午後5時	あなたのSCCAのクリニックのナースコーディネーター： 名前: _____ 電話: _____
週日、午後5時－午後10時 週末、午前8時－午後6時 祝日、午前8時－午後5時	<b>206.606.2111 (SCCA Triage)</b>
週日、午後10時－午前8時 週末、午後6時－午前8時 祝日、午後5時－午前8時	<b>206.598.6190 (UWMCの電話 呼び出し係り)</b> －血液学/腫瘍学の当直のフェロー医師を呼び出して下さい。あなたの電話番号を伝えて下さい。医師から折り返し電話がかかります。

### ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や心配なことはあなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。



# Discharge from the Inpatient Hematology/Oncology Service

## *Self-care and numbers to call*

*This handout gives information for you to use at home after you are discharged from the Inpatient Hematology/Oncology Service at University of Washington Medical Center (UWMC).*

Your clinic oncologist is:

\_\_\_\_\_

### For Appointments

If you have questions about a scheduled appointment, or to make an appointment, please call your Team Coordinator:

Name: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_



*University of Washington  
Medical Center*

### Home Infusions and Line Supplies

If you receive your line supplies from a home infusion agency, please read the information they gave you if you have any questions on home infusions or supplies.

### Risk of Infection

White blood cells (WBCs) help protect your body from infection. But, chemotherapy can decrease your numbers of WBCs called *neutrophils*. This blood condition is called *neutropenia*.

If you have neutropenia, you are at higher risk for getting infections.

To help prevent infections:

- Wash your hands often with soap and warm water, especially before eating and after using the bathroom. Or, you can use a hand gel that contains at least 60% alcohol.

- Avoid crowds, people who are sick, and children who have recently received vaccines. Talk with your doctor about how long you should avoid children who were recently vaccinated. This time varies depending on the vaccine.
- Get your flu vaccine and ask your caregivers to get theirs, too. Avoid nasal spray vaccines.
- Avoid contact with people who have received nasal vaccines for at least 2 weeks.
- Clean items you use often with disinfectant wipes. This includes phones and computer keyboards.
- Avoid touching your eyes, nose, mouth, and central line, especially if your hands are not clean.
- Take good care of your teeth and gums. Use a soft toothbrush. Also, brush and floss your teeth gently.

## Central Line Care

Your central line dressing will be changed on: \_\_\_\_\_

- Clean your central line site and change your dressing as instructed. Dressings for both tunneled and peripherally inserted central catheters (PICCs) must be changed weekly. Talk with your SCCA Clinical Nurse Coordinator if you do not have written instructions on dressing changes and flushing.
- Flush both lumens of your tunneled central line with 10 mL saline and 3 mL heparin once a day and after each use.
- Flush both PICC lumens with 10 mL saline once a week and after each use.
- Shower or bathe every day:
  - Cover the claves of your tunneled central line or PICC line with Parafilm.
  - Cover your line with Aquaguard, Saran Wrap, Press n Seal, or a shower sleeve.
  - If you are using a Curo cap, make sure the Parafilm covers both the Curo cap and the clave connection.

## Fever

A fever is often the first sign of that your body is fighting an infection. While you are on chemotherapy, a fever can be a sign of a serious health problem that needs attention **right away**. You may need to receive life-saving treatment.

Closely monitor your temperature while you are on chemotherapy. To do this, take your temperature:

- 2 times a day, in the morning and at night
- Any time you feel hot or cold, or have shaking or chills.

Call a member of your care team **right away** if you have:

- Fever higher than 100.9°F (38.3°C) by mouth
- Fever higher than 100.2 °F (37.8° C) with an *axillary* (under the arm) thermometer
- Fever higher than 100.4°F (38°C) by mouth for more than 1 hour
- Fever higher than 99.9°F (37.5°C) with an axillary thermometer for more than 1 hour
- Fever more than 1 degree higher than normal if you are taking steroids such as prednisone or methylprednisone
- Shaking chills (even if your temperature is normal)
- Cold symptoms such as a runny nose, watery eyes, sneezing, and coughing

**If you have a fever:**

- You **must** call your care team. If you have a fever at night, **do not wait** until morning to call.
- **Your care team may tell you to go to an Emergency Room (ER).** Follow their instructions. If you have had chemotherapy recently, take your green wallet card with you that says you recently had chemotherapy. Show it to the nurse who greets you at the ER.

## **Other Health Concerns**

For more details about symptoms and home care, please read your Seattle Cancer Care Alliance (SCCA) Patient Care Manual.

## **Urgent Concerns**

If you have any of these symptoms, call a member of your care team **right away**:

- Changes in your central line site, such as redness, swelling, pain, or drainage
- Changes in urine color, pain or burning while urinating, or not being able to urinate for more than 8 hours
- New cough or shortness of breath
- Nausea or vomiting that is not controlled with anti-nausea medicine

- Diarrhea more than 5 times each day
- Problems taking your prescribed medicines
- New or different pain
- New or increased bleeding or bruising
- Headache or dizziness
- Change in your ability to think clearly
- A fall, especially if you hit your head

## Who to Call

This table shows who to call based on the day and time you are calling:

If You Are Calling	Call This Number
Weekdays, 8 a.m. to 5 p.m.	Your SCCA Clinical Nurse Coordinator: Name: _____ Phone: _____
Weekdays, 5 p.m. to 10 p.m. Weekends, 8 a.m. to 6 p.m. Holidays, 8 a.m. to 5 p.m.	SCCA Triage: <b>206.606.2111</b>
Weekdays, 10 p.m. to 8 a.m. Weekends, 6 p.m. to 8 a.m. Holidays, 5 p.m. to 8 a.m.	UWMC paging operator: <b>206.598.6190</b>  Ask for the Hematology/Oncology Fellow on call to be paged. Give them your phone number and the Oncology Fellow will return your call.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.