



放射性ヨード治療を受ける患者さんへ

放射性ヨード治療を受けた患者さんの 家庭での生活上の注意について

- 治療後3日間ははし、スプーン、フォークやタオルなどは家族のものとは別のものを使って下さい。
- 授乳中は原則として放射性ヨード治療を行いません。もし授乳中であれば、乳汁中に放射性ヨードが分泌されるので、授乳を中止しなければなりません。いつ授乳が再開できるかは主治医と相談して下さい。
- もし妊娠、出産の計画があるならば、治療後どのくらい待つべきか、主治医とよく相談して下さい。

おわりに

放射性ヨードによる治療を受けるにあたり、放射線による副作用はないか、心配かもしれません。しかし怖がらないで安心して下さい。放射線は少量ですし、放射性ヨード治療は日本のみならず世界中で毎日行われている有効で安全な甲状腺の治療法なのです。このパンフレットをよくお読みになり、あなたと家族の方々が数日間の日常生活について少し注意すれば、まわりの人々への不必要な放射線被ばくを無くすることができます。

分からないことがありましたら、お気軽に主治医におたずね下さい。

(このパンフレットは放射性ヨード治療を受ける患者さんのために日本核医学会が作りました。)

主治医連絡先

日本核医学会 被ばく管理ワーキンググループ

放射性ヨードを甲状腺の病気の治療のために服用した患者さんが安心して過せるよう、家に帰られたときに注意した方がよいことを書いています。

1 なぜ放射性ヨード治療を受けるのでしょうか？

主治医とよく相談し他の治療法と十分比較したうえで、甲状腺の病気にとって最も良い治療法であると考え、放射性ヨード治療を行うものです。服用した放射性ヨードが甲状腺に取り込まれ、そこから出る放射線の作用で甲状腺細胞を減らして病気をなおそうとする治療です。放射性ヨード治療は日本のみならず世界中で40年以上にわたり広く行われており、有効かつ安全な治療法として受け入れられています。

2 放射性ヨードはどのように働くのでしょうか？

ヨードは人間にとって欠くことのできない栄養素のひとつです。食物から摂取されたヨードは甲状腺に取り込まれ、甲状腺でホルモンが作られる時に利用されています。治療に使われる放射性ヨードは、昆布やワカメなどの海藻類に含まれるヨードと同じ性質があり、甲状腺に集まります。ただ食品に含まれるヨードと違い、身体の中で治療に必要な放射線を出します。この放射線の作用で、甲状腺の細胞数を減らすのです。

3 あなたの体に放射性ヨードはどのくらいとどまるのでしょうか？

服用した放射性ヨードの多くはあなたの甲状腺に取り込まれますが、他の臓器にも少しだけ取り込まれ、しばらくの間、体に残ります。甲状腺などに集まらなかった放射性ヨードの大部分は、治療後最初の2日間で体外に排泄されます。放射性ヨードの大部分は尿に排泄されますが、ごく少量は唾液や汗や糞便に排泄されます。甲状腺に取り込まれた放射性ヨードは時間とともに減少し、治療の最終段階ではあなたの体に放射性ヨードは残っていません。

放射性ヨードは時間とともに徐々に消失する性質があるからです。放射性ヨードの場合は8日毎にその量が半分減少していくので、無期限に存在することはありません。放射性ヨードの“半減期”が8日と言われるのはこの意味です。



放射性ヨード治療を受けた 患者さんの家庭での 生活上の注意について

4 あなたに投与された放射性ヨードから、他の人への放射線被ばくはどれくらいでしょうか？

もしあなたのごく近くに他の人が長時間居合わせると、放射性ヨードからの放射線を受けることとなります。といっても受ける放射線は胸のエックス線撮影や歯科用エックス線からの放射線よりも少ない量です。ただあなたの尿や唾液などに含まれるわずかの放射性ヨードが他の人々が接触するような場所に付着していると、放射性ヨードに汚染される可能性があります。

5 他の人への放射線被ばくを無くすにはどうすればよいのでしょうか？

治療中のあなたの体内の放射性ヨードの量はわずかです。とはいえ、この放射性ヨードからの放射線を他の人が受けないように心がけた方がよいでしょう。放射性ヨードは時間とともに減少してゆくため、治療後最初の数日間、簡単な注意をすれば、他の人への放射線被ばくを無くすこともできます。

心すべき基本原則は次の三つです。

- ① **距離** 他人からなるべく距離を置くことで、他人が受ける放射線の量が少なくなります。距離が離れるほど被ばくする放射線の量が減少しますので、2,3日間は必要以上に他人と近くで接触し、とどまることをやめましょう。
- ② **時間** 他人への放射線の量は、その人の近くにどれだけの時間とどまるかにより変わります。2,3日間は他人との接触時間をできるだけ短くしましょう。
- ③ **清潔** 清潔にすると、放射性ヨードによる汚染が最少限になります。あなたも他の人も放射性ヨードが含まれる可能性のある尿や汗や唾液に接触しないように注意しましょう。

患者さんによって甲状腺の病気の種類や程度、放射性ヨードの量が異なりますので、放射性ヨード服用後に以下の事項を、どれだけの期間守るべきか、主治医とよく話し合ってください。

1 くすり、食事について

くすりの服用は主治医の説明を必ず守ってください。これを怠ると放射性ヨードの治療効果が少なくなったり、治療が効かないこともあります。

ヨード制限食について

放射性ヨード治療を受ける患者さんは、主治医からヨードの多い食品(昆布、ワカメ、のりなどの海藻類とその加工食品)を禁止されているはずですが、放射性ヨードの治療効果の妨げになるからです。**放射性ヨード服用後も**数日間はヨード制限を続けてください。日本人にとってヨード制限はとてつらいことですが、食物には細心の注意をしてください。放射性ヨード服用後数日間すると、これまで通り海藻類を食べてもかまいません。

2 生活上の注意について

安静にすることはあなたの病気の治療にとって望ましいことです。仕事や家事もしばらくの間控えめにして下さい。ただ安静にすべき期間は患者さんによって異なりますので、主治医によくお聞き下さい。

放射性ヨード服用後1週間は**一人で寝て下さい**。この間、キスや性交はさけるべきですし、長い身体的接触もさけて下さい。小児、妊婦がいる場合、1週間はなるべく近づかないようにします。

もし、家庭に乳幼児がいるか、**乳幼児の世話を**している場合は、乳幼児に必要な世話を行ってもかまいませんが、ひざにのせるような近づけすぎは好ましくありません。治療後1週間はなるべく短時間にします。

治療後3日間は**トイレ**の使用後、2回水を流して下さい。尿による放射性ヨード汚染の可能性を減らすためです。男性の方も便座に腰かけて排尿した方がよいでしょう。