



骨髄抑制のヒント

Q1

抗がん剤治療をしているのですが、白血球数が減っているとされました。白血球数を増加させるには何を食べればよいでしょうか？

A1

「骨髄抑制」のヒント

白血球数を増加させる食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に白血球数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態がよくなるように食事はバランスよく食べることが大切です。

Q2

白血球数が低下した時の食事は何に気をつければよいでしょうか？

A2

白血球数の低下は、白血球数が1000以下又は、白血球の成分である好中球が500以下であることが一つの目安となっています。白血球数が減少している時は感染症にかかりやすいので、新鮮な食材を利用するように心がけましょう。生ものや雑菌が繁殖しやすい食材、カビで発酵させた食材は避け、加熱調理したほうが安心です。また、手洗いや、調理器具の衛生にも心がけましょう。

白血球数が低い時に避ける食事

- 生もの
生肉、刺し身、にぎり寿司、生卵など
- 雑菌が繁殖しやすい食材
ドライフルーツ、乾燥芋、家庭で漬けた漬物など
- 発酵食品
家庭で作るヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど

食中毒にも注意しましょう

家庭内でも1年を通して、微生物による食中毒の危険性があります

- 食中毒予防三原則
 - 1.微生物を**つけない** …………… 手指や衣類の清潔保持
調理器具の衛生
 - 2.微生物を**増やさない** …………… 食品の取り扱いは、迅速・冷却にする
調理したら、すぐに食べる
冷蔵保存と再加熱
 - 3.微生物を**やっつける** …………… 加熱調理をする
調理場の殺菌、消毒をする

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>



骨髄抑制のヒント

Q3

抗がん剤治療をしているのですが、血小板数が減っているとされました。血小板数を増加させるためには何を食べればよいでしょうか？

A3

これを食べれば血小板数が増加するという食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に血小板数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態が良くなるように食事はバランス良く食べることが大切です。

また、血小板数が減少している時は出血しやすいので、日常生活のケアが大切となります。食事では、硬い食材（硬いせんべいなど）や熱い料理（汁物、お茶）で口の中を傷つけないように注意しましょう。また、食事中に誤って自分の唇を噛んだりしないように気を付けましょう。便秘も腸壁を傷つけてしまいます。便秘を予防するため、水分はある程度摂取しましょう。

Q4

「血小板数が減少している」と言われましたが、アルコールは飲んでもよいでしょうか？

A4

血小板数が減少すると血が固まりにくく、出血傾向が続きます。そのような時にアルコールを摂取すると、さらにアルコールが血を固まりにくくする作用がはたらき、出血傾向が強まります。血小板数の減少時期はアルコール飲料を控えてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

骨髄抑制とは、抗がん剤治療中に副作用として出現する白血球数や血小板数が減少する症状を言います。白血球数が減少すると感染症にかかりやすくなります。血小板数が減少すると出血しやすくなります。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療（化学療法）時に、抗がん剤投与7日後ころから骨髄抑制（白血球数や血小板数の減少）が起こる方がいます。1週間程度その症状が続きます。

連絡先（医療機関名）

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>