

白血球低下時の生活の工夫について

京都大学医学部附属病院

がん化学療法看護認定看護師 浜辺陽子



白血球（好中球）とは何か？

● 血液の一種です

体外から侵入して来ようとする

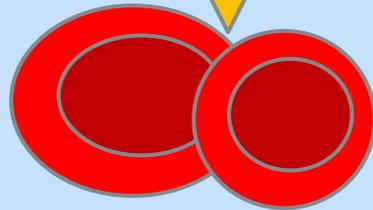
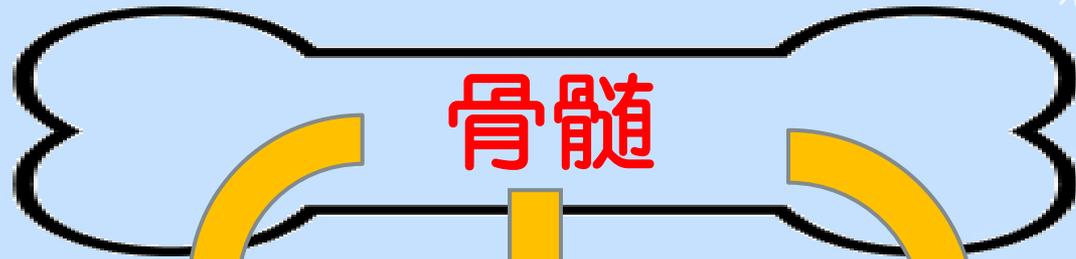
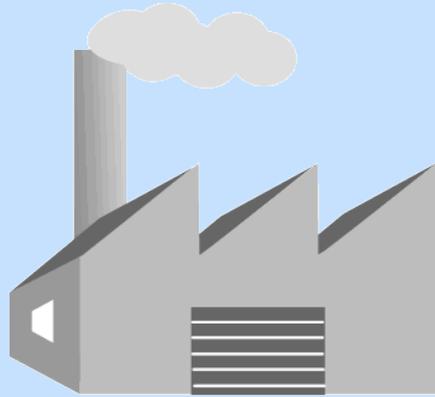
細菌・ウイルスと闘う役割をしています

● 好中球は白血球の仲間です

白血球の正常値は3300~9000/ μ L
そのうち好中球は40~70%



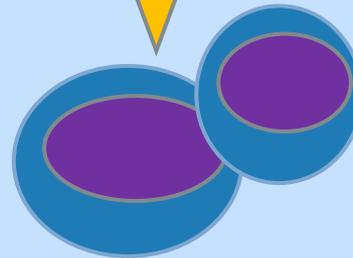
血液は骨髄で作られています



赤血球



酸素運搬



白血球(好中球)



感染防御

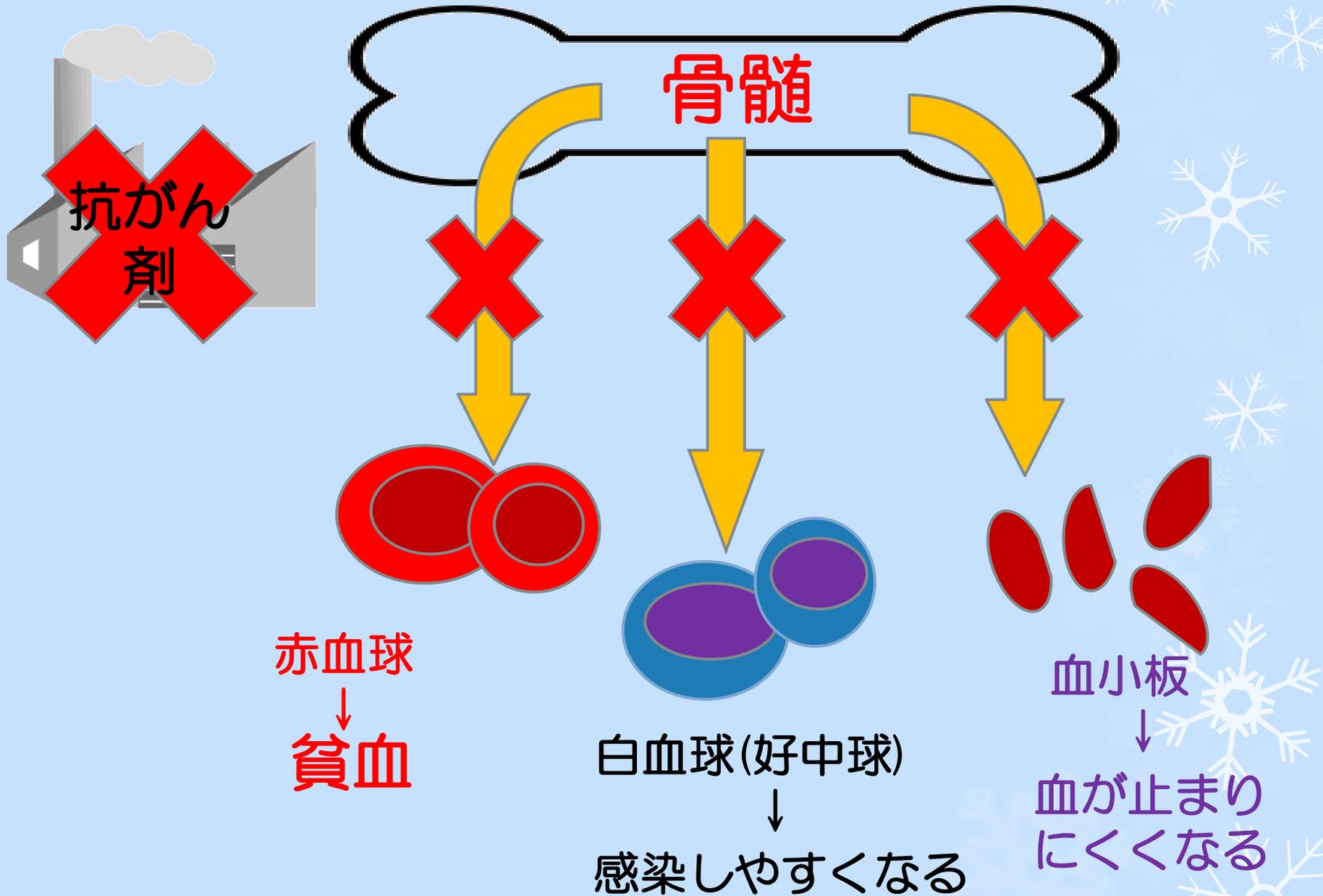


血小板



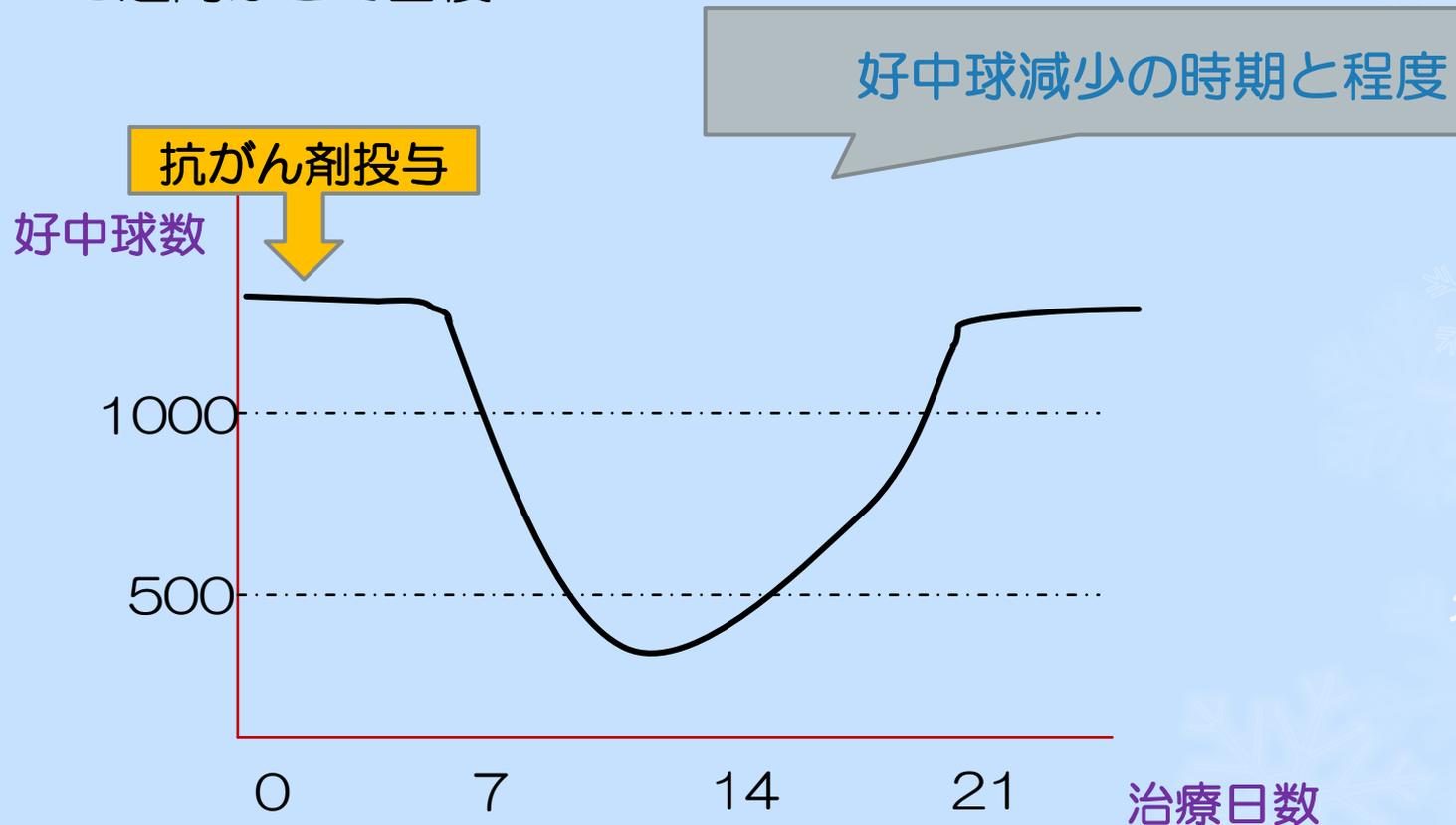
止血作用

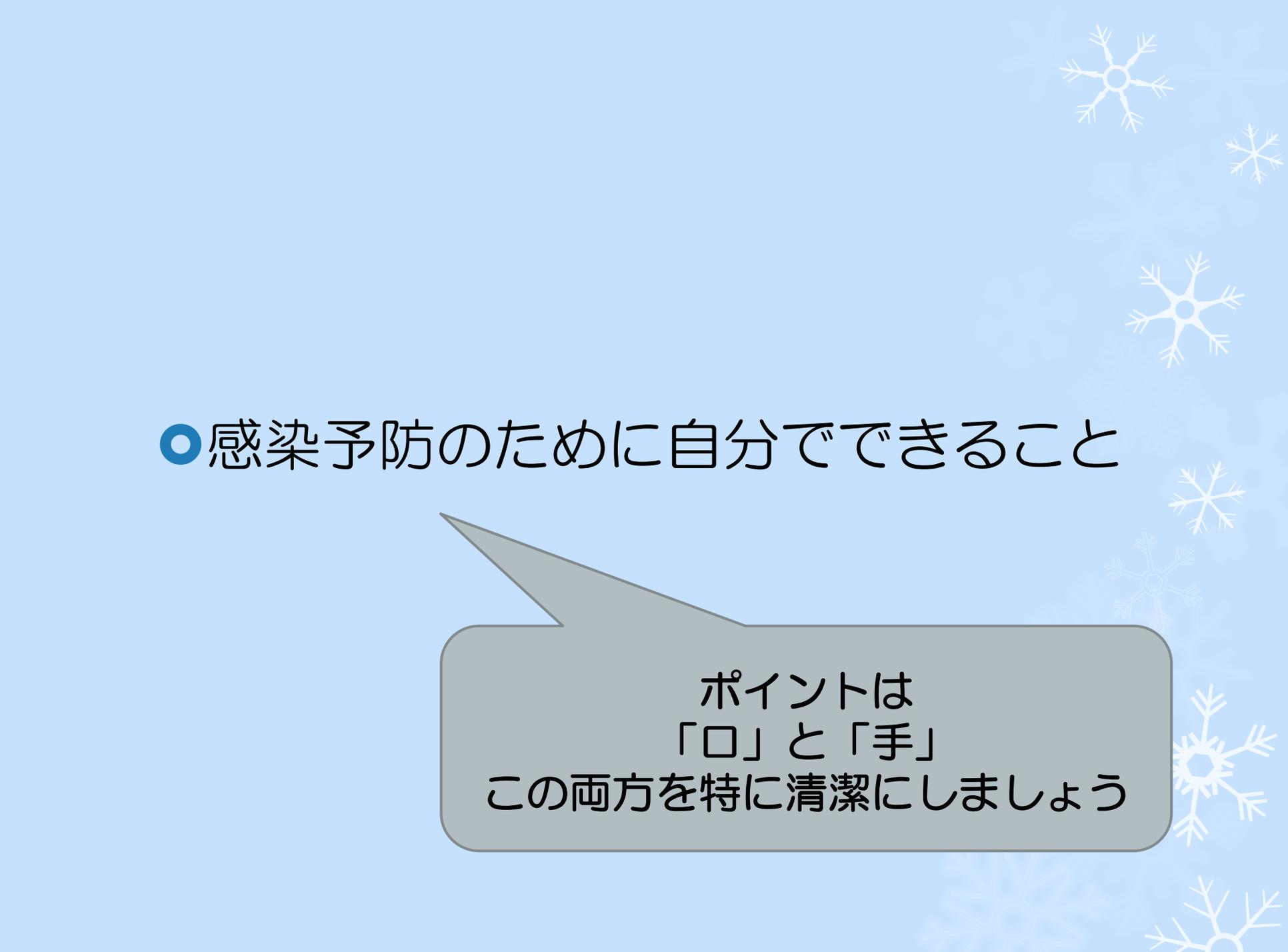
ほとんどの抗がん剤は骨髄抑制が起こります



白血球が低下するのはいつ？

- 抗がん剤投与後7～10日頃より白血球をつくる働きが低下
- 10～14日くらいで最低
- 3週間ほどで回復





●感染予防のために自分でできること

ポイントは
「口」と「手」
この両方を特に清潔にしましょう

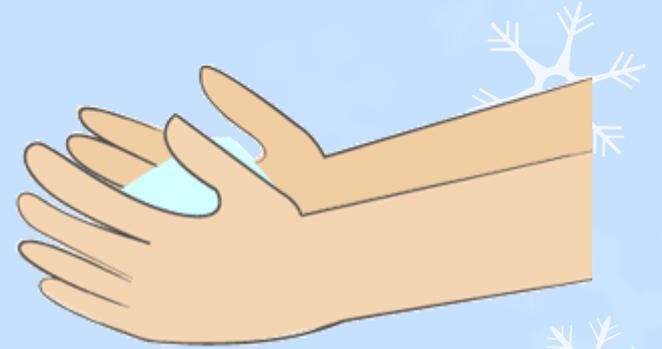
手洗いをしましょう



- 手を洗うタイミング

排泄後・食事の前・

外出から帰った時



- 流水と石鹸で、ていねいに洗いましょう

- 洗った後はハンドクリームなどで手の保湿もしましょう

口の中を清潔に保ちましょう

- うがいを習慣づけましょう

外出後・食事前

はみがきの習慣

→ 食物のカスを口の中に残さない

とくにうがい薬を使用
しなくても水道水ある
いは塩水で十分です



入浴・シャワーで身体を清潔にしましょう

- 身体を清潔に保つだけでなく、気分転換にもなります
- 体調がすぐれない時でも、入浴やシャワーを快適と感じるのであれば、湯冷めに注意しておこなってみましょう



けがをしないように気をつけましょう

- 感染防止の重要なバリアである皮膚を傷付けないように注意しましょう
- 白血球が減っている時のケガやヤケドは治りにくいです



人ごみは避けましょう

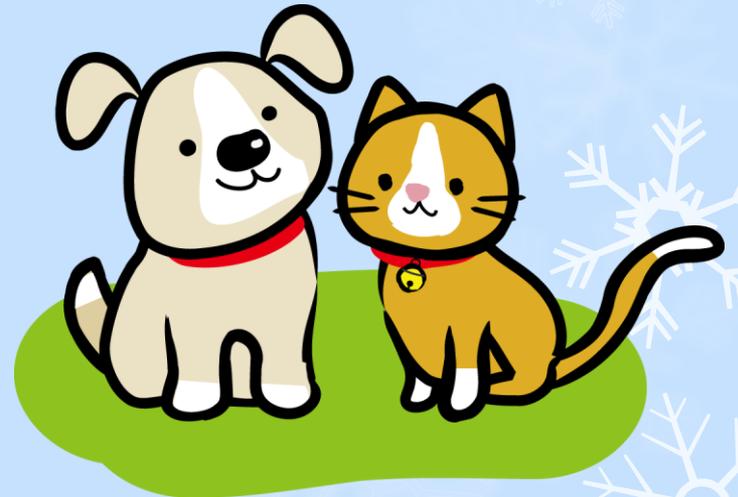
- 抗がん剤中でも家に引きこもっている必要はありません！むしろ仲間と積極的に交流することをお勧めします
- しかし不特定多数の混雑した場所は避けましょう
- マスクを装着しましょう
- 帰宅後は必ずうがいと

手洗いをしましょう



ペットのフンには注意

- 通常、ペットとの接触には問題ありません
- 口移しで食物を食べさせたり、口をなめさせたりすることは控えましょう
- ペットに触れた後は、必ず手を洗いましょう
- 抗がん剤治療中はフンの始末は他の人に任せてください



白血球を増やす食べ物は？

- ありません。。
- バランス良く食べて、十分に栄養をとり
体力の保持を心がけることは感染予防に
は重要です

和食定食





●もし、

感染症を起こしてしまったら…

感染症が疑われる症状

- 38度以上の発熱
- 咳、痰、のどの痛みなど
- 下痢
- 排尿時、残尿感、血尿など
- 痔痛の増強、肛門周囲の腫れなど
- 傷口周囲の腫れや発赤
- 歯の痛み、歯肉の腫れ

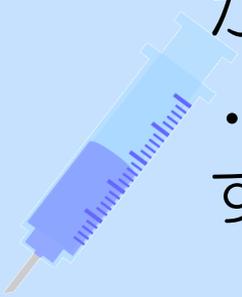


感染症と思われる症状があれば、まず 病院に連絡しましょう

病院の連絡先を確認し
ておきましょう

● 感染症の場合は

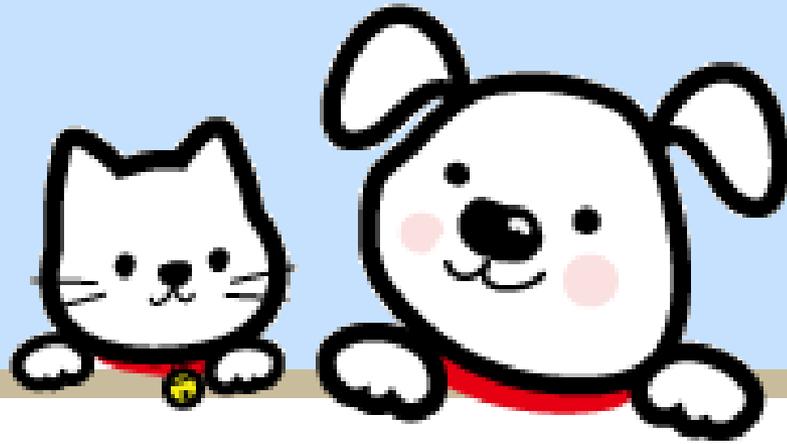
- ・ 抗菌薬による治療が行われます
- ・ 好中球を増やすお薬を注射する場合があります
- ・ 次回の抗がん剤投与の時期が延期されたりお薬の量が調整されることがあります
- ・ 重い感染症がある場合は、入院になることもあります



おわりに…

- 感染症を気にしすぎて一歩も外に出ない、全く誰とも合わない…など、**過剰な行動はストレスになります**
- これまでどおりの生活を続けていくうえで、感染源から身を守る行動を取り入れていきましょう
- 「こんなことやってもいいのか？」
と悩むことがあれば医師・看護師・
薬剤師に相談しましょう





ご清聴ありがとうございました