

11 白血球減少

白血球が減少しても、そのこと自体での自覚症状はありません。

ただ、細菌などで感染しやすい状態になっています。感染を起こした場合は、その感染症の症状が起こることがあります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で、口内炎、むかつき等とともに、白血球減少があり、足の爪先まで脈打つような感じがあった。
- 抗がん剤による白血球減少や体のだるさに悩み、抗がん剤で免疫力が低下し、体が病気に負けるのではと心配。
- 抗がん剤で白血球が下がり、副作用に悩んだ。
- 抗がん剤の副作用で体がつらい。白血球減少による感染症の話を聞き、心配。
- 抗がん剤の副作用による白血球減少で毎日通院したり、注射をしたりの必要があり、心身ともにきつかった。
- 食事で栄養をとることができないため、免疫力、治癒力低下を恐れ、悩んでいる。

骨髄で作られる白血球は、顆粒球（好中球・好塩基球・好酸球の3種類）・リンパ球・単球からなり、体に入ってきた異物を排除する役割をしています。白血球の中の好中球は、異物の代表である細菌を食べて体を守る役割があります。

抗がん剤治療や、骨髄に及ぶ放射線治療をおこなうと、白血球や血小板などを作る骨髄細胞の働きが低下し、抵抗力が弱くなり、感染を起こしやすくなります。

普段の生活を変える必要はありませんが、細菌から体を守るために、うがいや手洗いなど自分でできる生活習慣は、日頃から身につけるように心がけましょう。

手洗い・うがい・歯みがきを習慣づける

感染予防のための生活習慣を身につけて、日頃から実行することが大切です。

いろいろな所をさわる手には、細菌がたくさんついています。手についた細菌は、食べる・目をこするなどの様々な動作の中で体に入ります。正しい手洗いの習慣を身につけ実行しましょう。

また、口の中にもたくさんの細菌がいますので、うがいの習慣も身につけましょう。

手洗い



- 石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
(下の図参照)

手の洗い方



(1)

流水でよく手を洗い流したあと、石けんをつけ、手のひらをこすりあわせるように洗います。



(2)

手のひらで手の甲を押し伸ばすように洗います。



(3)

指先を手のひらに押し当てるようにして、指先と爪のすきまを洗います。



(4)

指を組んで指の間をもみ洗いします。



(5)

手のひらで親指とその周辺をねじり洗いします。



(6)

手首をつかむようにして洗います。最後に水でしっかりと流しましょう。

うがい



● うがいはブクブク、ガラガラが基本です。うがいは医師が処方したうがい薬、または水・お湯・生理食塩水などで行います。

- ① 最初にうがい水を口に含み、少し強めにブクブクグチュクチュクうがいをしてはきます。
- ② 次にのどのガラガラうがいをします。のどの奥までうがい水が届くように、うがいをしましょう。
- ③ もう一度のどのガラガラうがいをします。

歯磨き



● 歯磨きをおこなうときは歯ぐきなどを傷つけないように、気をつけて正しいブラッシングを身につけましょう。



ミニ情報

生理食塩水の作り方

生理食塩水のうがい薬は、自宅で簡単に作ることができます。

- ① 1リットルのペットボトルをよく水洗いします。
- ② 9gの食塩(小さじ2杯=10g)を量りペットボトルに入れ、1リットルの水を入れる。
- ③ ペットボトルにふたをして、塩が溶けるまでよく振ったら完成です。



食事・食品の衛生管理に注意する

食事を作るとき

- ① 調理前に必ず石けんで手をていねいに洗いましょう。食材は新鮮なものを選びましょう。
- ② 食材も、洗えるものはしっかりと水洗いしましょう。
- ③ 包丁やまな板は、使うたびに洗い、熱湯をかけたり、アルコールやキッチン用漂白剤などで除菌し、よく乾燥させたりしましょう。
- ④ ふきんやタオルは毎日洗い、清潔を保ちましょう。

注)

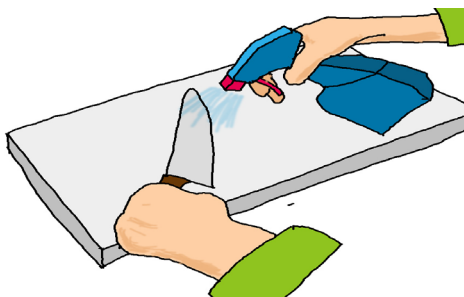
治療の種類や結果によっては、生水や生ものを控えたほうがよい場合があります。担当医から生ものを控えるように言われたときは、指示に従いましょう。



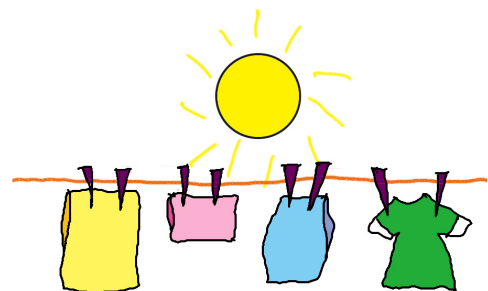
① 石けんで、ていねいに手洗い



② 野菜などの食材は水洗い



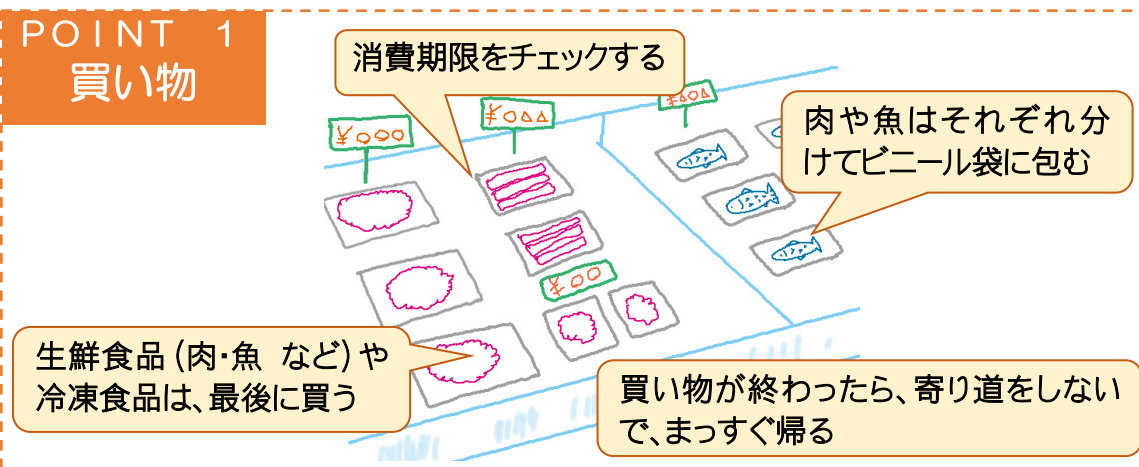
③ 包丁、まな板はしっかり除菌



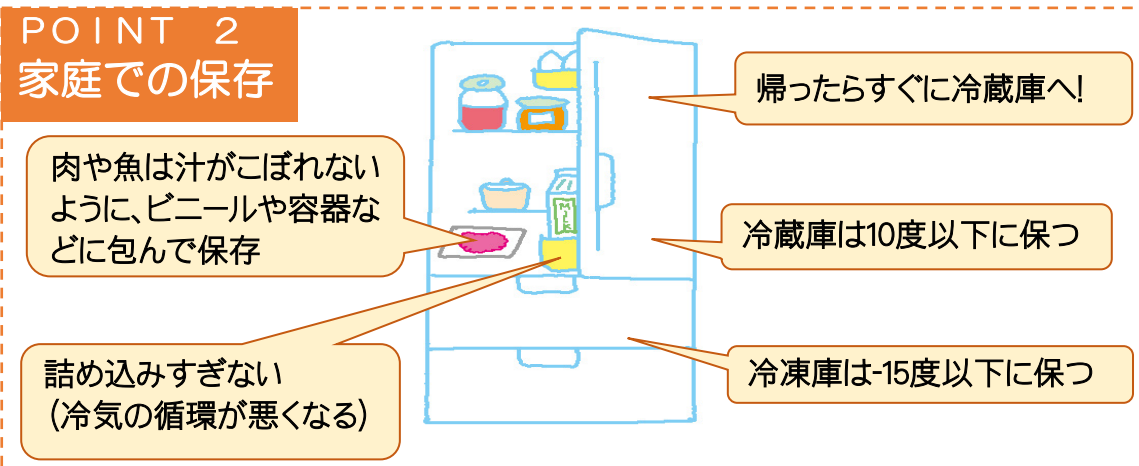
④ ふきんやタオルは清潔に

6つのポイント

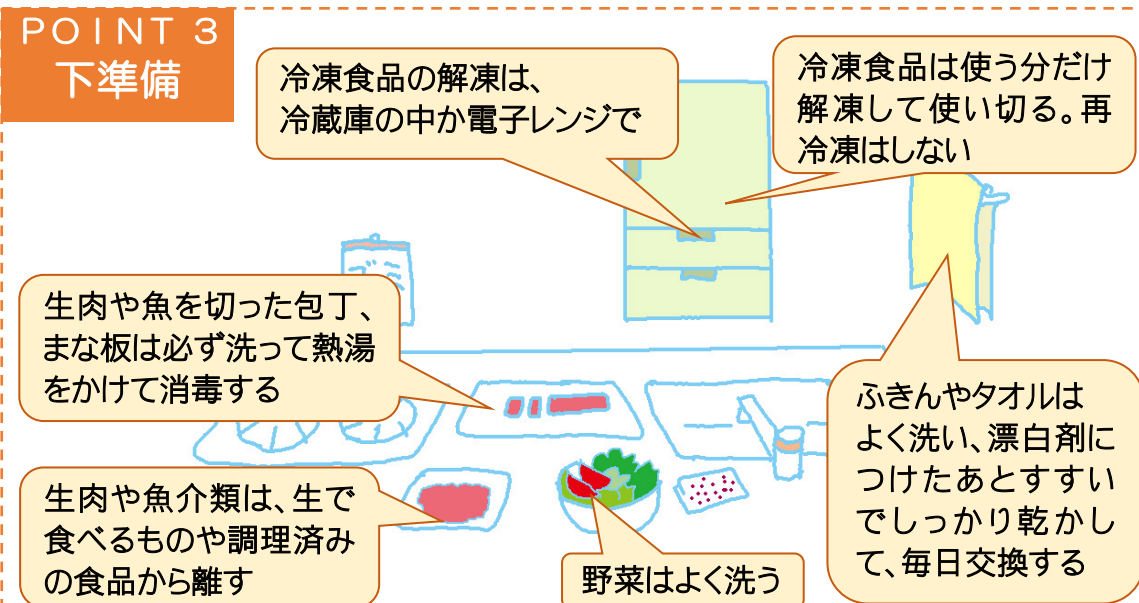
POINT 1 買い物



POINT 2 家庭での保存



POINT 3 下準備



POINT 4 調理



調理する前には、
石けんでいね
いに手を洗う



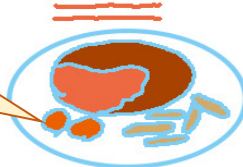
肉や魚類の加熱は十分に。
目安は中心部の温度が75度
で1分以上加熱する

POINT 5 食事

食事の前には石けんで、
ていねいに手を洗う



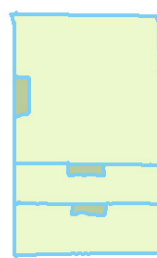
できあがった料理を長い
時間室温で放置しない



清潔な食器を
使用する

POINT 6 残った食品

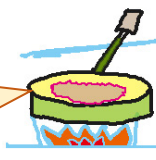
清潔な容器に入れ
て保存する



残った食品を扱う前
には、必ず手を洗う。



温めなおすとき
は十分に加熱す



少しでもあやしいと感じたり、
時間が経ちすぎたりしてい
たら、思いきって捨てる