

骨髄抑制
CARE

がん治療による「血液の変化(骨髄抑制)」を乗り越えるためのアドバイス

愛媛大学医学部附属病院
腫瘍センター長

薬師神 芳洋 先生

愛媛大学医学部附属病院
看護部
がん化学療法看護認定看護師

森 奈月 先生



日常生活の注意点・セルフケア

血液の成分はそれぞれ異なる役割を担っているため、数が減少した際に現れる症状が異なります。どの血液の成分が減少しやすく、それによりどのような症状が現れやすいのか、何に気をつけるべきかを知っておくと適切な対処ができます。

白血球数が減少したときには感染症予防を!

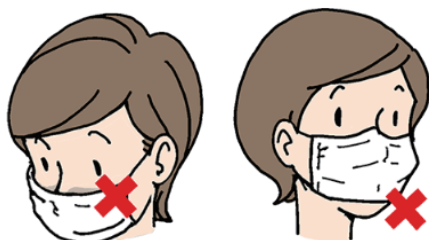
- ・なるべく人混みは避け、外出するときは必ずマスクを着用しましょう。
帰ってきたら手洗い・うがいをし、感染症を予防しましょう。
- ・食後は歯磨きをし、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・入浴・シャワーは毎日行い、身体を清潔にしましょう。
- ・ひげそりは皮膚を傷つけないように気をつけましょう。
T字カミソリよりも電気シェーバーを使う方が皮膚を傷つけにくいと考えられています。
- ・生もの(お刺身など)を控えることもあるので、主治医に相談しましょう。
- ・風邪症状や胃腸炎などで医療機関を受診する場合は、受診前に必ず主治医に相談しましょう。

●正しいマスクの装着方法



- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。

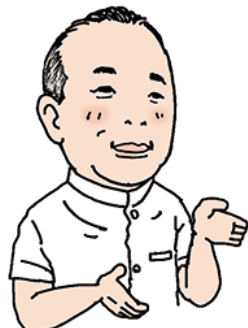
効果のないマスク装着の例



- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

<このような症状があるときは、すぐに医療関係者に連絡してください>

- ・ 38度以上の発熱があるけれど、熱が出たときに服用する薬が処方されていない
- ・ 38度以上の発熱があり、抗生物質を服用して3日たっても熱が下がらない
- ・ 帯状疱疹の症状（チクチク・ひりひりを感じる発疹や水疱）
- ・ 咳が続く
- ・ 息苦しい



患者さんご本人だけでなく、
家族の健康にも気をつけ、
感染症を予防しましょう。

血小板数が減少したときには出血の予防を!

- ・ 歯を磨くときは柔らかい歯ブラシを使い、口腔内の出血に気をつけましょう。
- ・ 入浴の際、身体を洗うときはなるべく固いタオルの使用は避け、皮膚を強くこすらないようにしましょう。
- ・ ひげそりは電気シェーバーを使う方が皮膚を傷つけにくいと考えられています。
- ・ 排便時に強くいきまないようにし、傷をつくらないように気をつけましょう。
- ・ 保湿クリーム・ローションを使用し、皮膚の保湿を心掛けましょう。
- ・ 爪は短めに切りそろえ、ひっかき傷をつくらないように気をつけましょう。
(深爪をしないように気をつけてください。)
- ・ 鼻を強くかむと出血する場合がありますので気をつけましょう。

<出血してしまった場合は・・・>

- ・ 擦り傷や切り傷による出血の場合
水道水でよく洗い、血が止まるまで押さえます。
- ・ 鼻からの出血の場合
目の下あたりの鼻柱の左右を親指と人差し指で挟んで圧迫し、下を向いて血を止めましょう。
上を向いて止めようとする、血がのどに下りてきて、息苦しさが出ることがあります。



鼻血は大量に出血しているように見えますが、出てもせいぜい5ccほどです。あわてずに、落ち着いて止血しましょう。
5~10分たっても血が止まらない場合は、医療関係者に連絡してください。

赤血球数が減少したときには貧血予防と転倒に注意を!

- ・食事がとれるようなら栄養バランスの良い食事をとりましょう。良質のタンパク質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など)を含む食材をとるようにしましょう。
ただし、お刺身や乳製品などの生ものは控えることもありますので、主治医に確認しましょう。
- ・身体を温めると血流が良くなり、貧血の症状が軽減される場合があります。
- ・貧血のふらつきでけがをしないように、床に物を置かないようにしましょう。
スリッパや靴下、ラグ、マットなどにより転倒することもありますので、素足で過ごすなど工夫して生活しましょう。



食事をとることができない時期もあります。今は食べることができなくても、必ず食べられるようになります。無理にいろいろ食べようとせず、その時に食べたいもの、食べられるものをとるようにしましょう。

インフルエンザ流行時期の注意点

患者さんがインフルエンザに感染すると、治療を休んだり、治療計画が変更になる可能性があります。患者さんだけでなく、ご家族も感染しないよう、家族ぐるみでインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザ患者の咳やくしゃみなどでウイルスが飛散し、感染します。ご家族の方も予防接種を受け、外出時はマスクを着用し、手洗い(アルコール消毒)やうがい予防し、感染しないよう気をつけましょう。

万が一、ご家族の方がインフルエンザに感染した場合は、患者さんにうつらないように注意してください。

患者さんも予防接種を行うことを推奨しますが、治療開始までの期間や受ける治療、ご自身の体調にも関係しますので、接種を希望される方は、必ず主治医に相談してください。