



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2019年4月号

今号の内容は、白血球が下がった時の食事についてと緩和ケア病棟開棟について紹介します。

白血球が下がった時の食事について がん化学療法看護認定看護師 磯貝佐知子

抗がん剤治療を受けている患者さんから「治療中はお寿司を食べられないのか?」「白血球を上げる食べ物はないか?」など、食事に関する質問をいただきます。そこで今回、抗がん剤治療で白血球が下がった時の食事についてお話しをします。

抗がん剤投与による白血球(好中球)減少時期と程度

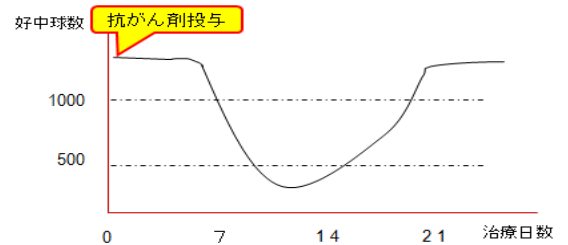
骨髄は白血球(好中球)を含む血球成分を造っています。抗がん剤は分裂の盛んな細胞を標的にしており、骨髄もその一つです。一般的に抗がん剤投与後7~10日頃より白血球をつくる働きが低下し、10~14日くらいで最低になり、3週間ほどで回復すると言われています。

白血球が減少した時の食事

骨髄の造血機能が低下すると感染症から体を守ってくれる白血球(好中球)が減ることがあります。白血球(好中球)が少なくなるほど、また期間が長くなるほど感染症にかかりやすくなります。

抗がん剤投与による白血球(好中球)減少時期と程度

※治療内容によって異なります。



抗がん治療で白血球が減少した時の食事の一例

～加熱して食べる～ ○
十分に加熱して食べれば問題ありません。

～なま物は避ける～ ×



～発酵食品は避ける～ ×



硬いナッツやおせんべいは口の中を傷つける可能性があるので控えた方がよいでしょう。

～清潔にしましょう～

調理の前はしっかりと手洗いをしましょう。また怪我をしないように気をつけましょう。



白血球(好中球)減少時には、通常病原性を示さない微生物によっても感染症が発症する場合がありますため、食事の際は微生物による消化管感染症の発症を予防することが重要になります。そのため抗がん剤治療時で、白血球(好中球)が減少している期間は摂取を控えた方がよい食品もあります。状態により変わりますので、摂取を控えた方がよい食品については主治医に確認してください。

左図は好中球が 500/ μ l 以下が続いたときの食事例です。残念ながら現時点では白血球を増やす食品はわかっていません。免疫力を下げないように、そして感染予防に心がけることが大切になります。

【免疫力を下げないためにできること】

- ・バランス良い食事をするように心がけましょう
- ・ストレスをためないようにしましょう
- ・リラックスできる時間を作りましょう
- ・睡眠時間を確保しましょう

【感染予防のためにできること】

- ・手洗いや調理器具の衛生を心がけましょう
- ・生野菜はよく洗いましょう
- ・生野菜と肉や魚を扱うまな板は分けましょう

- ・けがをしないようにしましょう
- ・食品は新鮮なものを選び、調理後は早め(2時間を目安)に食べましょう
- ・口の中を清潔に保つよう心がけましょう。歯ブラシは毛先のやわらかいものを使用し、強いブラッシングは避け、口の中を傷つけないようにしましょう。毎食後と朝起きたとき、夜寝る前に歯磨きやうがいを行いましょう
- ・口の中の乾燥を防ぎましょう
- ・治療前に歯科医による口腔チェックを受けておき、入れ歯の調整や虫歯の治療をすませておきましょう

がん治療中は、吐き気や食欲不振などの副作用のために十分な食事をとることが難しくなることがあります。また患者さんの状態によって問題点は異なりますので、食事については医療者のアドバイスを受けることをお勧めします。

参考：

1) 馬場直子 木村茂樹 編：がん化学療法の理解とケア Nursing Mook.32 . 学習研究社. 2005.

2) 国立がん研究センター中央病院「生活の工夫カード」

https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/nursing/division/support_card/index.html

緩和ケア病棟開棟のお知らせ 緩和ケア病棟看護師長 船見恵美子

2月1日緩和ケア病棟の運用を開始しました。

皆さまには、改修工事期間中、ご協力いただき大変ありがとうございました。

旧東6病棟の50床を21床に改修工事し、プライバシーが保てるように全室個室にしました。各部屋には冷暖房が整備されています。談話室にはキッチンがあり、家族は簡単な料理を作ることも可能です。特別浴室がありますので、患者さんは寝たままの姿勢でお風呂に入ることができます。シャワー室も備えております。

がん患者さんは様々な症状に悩まされることがあると思います。患者さんのそばにいる家族も共に悩み、つらい思いをされることでしょう。緩和ケア病棟では医師、看護師、他職種のスタッフが協働し、患者さんと家族が安楽に過ごすことができるように支援いたします。患者さんと家族が「その人らしく」過ごすことができるように、家庭的で温かな空間を提供していきたいと考えております。

緩和ケア病棟を希望される方は入棟の条件があります。詳しい内容は緩和ケアセンターへお問い合わせください。



病棟入口



病室



談話室