

① 骨髄抑制

抗がん薬の投与による副作用の1つで、骨髄の働きが低下することです
骨髄とは骨の中心部にあり、血液細胞（白血球、赤血球、血小板）をつくる組織です
骨髄の働きが抑制されることで白血球や赤血球、血小板の数が減少し働きが低下します



原因

抗がん薬の作用により
骨髄が影響を受けて
引き起こされます

血液細胞	働き	骨髄抑制時のリスク
白血球	体内に侵入してきた細菌などに対し 体の免疫機能を保つ役割をもつ	感染症にかかりやすい状態になる
赤血球	赤血球の成分である鉄の力を借りて 全身へ酸素を送る役割をもつ	貧血になりやすい状態になる
血小板	血を止める役割をもつ	出血しやすい状態になる

出現の目安

- ・抗がん薬の種類によって出現時期は異なります
- ・一般的には抗がん薬投与後、白血球は7～14日ごろに最低値になり、血小板は7日目ごろから出現し、14～21日目が最低値となりやすいです
- ・赤血球は寿命が約90～120日と長く、白血球や血小板より抗がん薬の影響を受けだすのが遅いですが貧血になると長引きやすい傾向があります

白血球減少時

詳しくは「②感染症」をご参照ください

血小板 減少時

1. ぶついたり転んだりしないよう注意
2. 皮膚を強く掻いたりこすらない
爪はこまめに短くカット
* ご参照ください「スキン-テア（皮膚の裂傷）」を
予防しましょう」「爪やすりの使い方」
3. 柔らかい歯ブラシで歯ぐきを傷つけないように磨く
* ご参照ください「④口腔粘膜炎」
4. 飲酒は控える
5. 衣類やベルトで体を締め付けないようにする
6. 下血防止のため排便コントロールを行う
* ご参照ください「⑥便秘」「⑦下痢」
7. 優しく鼻をかむようにする
鼻出血時は15分間下を向き小鼻をつまみ圧迫し続ける
止血後は入浴や運動を控える
8. 飲んでいる内服薬の影響を医師や薬剤師などに報告する

ご連絡
いただきたい
状況

- 出血に対し15分間圧迫しても血がとまらない時
- 食欲不振、ふらつき、めまい、息切れ
息苦しさなどにより日常生活動作がづらい時
など

赤血球減少時

- ① 1日3食バランスの良い食事を！
詳細は栄養士に相談しましょう
医師や看護師にお声がけください



良質のたんぱく質

魚介類、肉類、卵
大豆製品、乳製品など



鉄分の多い食品

レバー（鶏、豚）
牛もも肉、あさり
大豆製品（特に豆乳）など



ビタミンCの多い食品

（鉄を利用しやすくする）
パプリカ、ピーマン
ブロッコリー、キウイフルーツなど



ビタミンB12や葉酸の多い食品

（赤血球をつくる）
レバー（鶏、豚）
卵黄、ブロッコリー など



- ② 休息を十分にとるようにしましょう
* ご参照ください「⑧倦怠感」

TEL. 078-261-6711

平日（8:30～17:00）⇒ 各診療科が対応

時間外（17:00～翌8:30）及び土・日・祝日⇒ 救急外来が対応

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院