



# 白血球が減ったときの食事

## □ 患者さんが感じる不便さには

「生ものを食べても良いのか不安」  
「白血球が減ると外食ができない」

などがあります

## □ 原因

### 病態や治療に伴う副作用

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。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。

感染症のリスクが高い場合は、白血球を増やす薬剤を投与することもあります。

## □ 生活の工夫

### 食中毒予防の対策を意識しましょう

- ・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
  - ・手洗いや調理器具の衛生を心がけましょう
  - ・生野菜や果物はよく洗いましょう
  - ・生野菜と肉や魚を扱う包丁、まな板は分けましょう
- \*細菌の多くは10℃でゆっくり増加します。冷凍しても細菌がいなくなるわけではありません。

### □ 好中球500/ $\mu$ l以下、免疫抑制剤服用時

- ・十分に加熱したものを食べましょう
- ・以下の食品を控えるようにしましょう

生もの：生肉、刺身、生野菜、生寿司、生卵など  
雑菌が繁殖しやすい食品：ドライフルーツ、乾燥芋、自家製漬物など  
発酵食品：自家製ヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど