生活の工夫カード (22)

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/μℓ以下、免疫抑制剤服用時

・十分に加熱したもの食べましょう
・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

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5