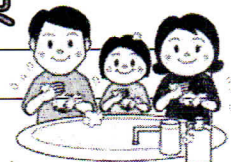


# 骨髓機能低下時の注意事項



血球	症状	対策
<b>白血球</b> 標準値 3500~9900  <b>好中球</b> 標準値 2000 以上	発熱 頭痛 咽頭痛 咳 痰 下痢 膀胱炎	<p>日頃から</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 手洗い（特に、食事前・外出後・トイレ後）を行うようにしてください。</li> <li>▶ うがい（特に、起床後・毎食前後、外出後・就寝時）を行うようにしてください。</li> <li>▶ 毎食後の歯磨きを習慣づけてください。口の中を観察する習慣もつけてください。</li> </ul> <p><b>白血球 2000 未満，好中球 1000 未満では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 外出時や人と話しをする時は紙マスクをしてください。マスクは毎日新しいものに交換してください。入院中は、病室から出る時にマスクをしてください。</li> <li>▶ 体調が良ければ毎日シャワー浴と着替えをし、身体を清潔にしてください。</li> <li>▶ 38℃以上の熱がある場合は、速やかに医療者に報告してください。</li> </ul> <p><b>白血球 1000 未満，好中球 500 未満では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 入院中は、病室に空気清浄機を置きます。総室の場合はカーテンを閉めてください。家族以外の面会は避け、ご家族もマスクを着用ください。外出や外泊は医師の確認が必要です。</li> <li>▶ できるだけ生活空間（居室・寝床）を毎日清掃するようにしてください。</li> <li>▶ 37.5℃以上の熱がある場合は、速やかに医療者にご報告ください。</li> <li>▶ 食事の注意点については別紙「食事の注意点について」を参照してください。</li> </ul>
<b>血小板</b> 標準値 12 万~38 万	血が止まりにくい 内出血 歯肉出血 鼻血 痔出血	<p><b>血小板 5 万以下では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 採血や点滴の針を抜いた後は十分に押さえて止血してください。</li> <li>▶ 皮膚に傷をつくらないようにしてください。             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 包丁などの鋭利な刃物類の取り扱いに注意する。</li> <li>▶ 髭剃りは電子カミソリを使用する。</li> <li>▶ 爪は短めに切る。</li> <li>▶ 衣服・ベルト・下着を着用する場合、きつく身体を締め付けないようにする。</li> <li>▶ きつい靴は避け、靴下をはくようにする。</li> </ul> </li> <li>▶ 転倒や外傷、打撲しないよう注意してください。</li> <li>▶ 歯磨きは、やわらかい歯ブラシを使用してください。</li> <li>▶ 鼻を強くかんだりしないようにしてください。</li> <li>▶ 硬い便にならないようにし、排便時は力まないようにしてください。</li> </ul> <p><b>血小板が 2 万以下では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ できるだけ安静にしてください。入浴やシャワー浴が禁止になる場合があります。</li> <li>▶ 輸血をする場合があります。その際は事前に医師からの説明があります。</li> </ul>
<b>ヘモグロビン</b> 標準値 12.5~15.0	めまい ふらつき 動悸 息苦しさ 頭痛 手足が冷たい だるさ	<p><b>ヘモグロビン 10.0 以下では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 起き上がる時はゆっくりと座り、しばらく休んでから立ち上がるようにしてください。</li> <li>▶ エレベーターやエスカレーターがある場合はお使いください。</li> <li>▶ 仕事や家事も重なれば負担になります。周囲にサポートを依頼してください。</li> </ul> <p><b>ヘモグロビンが 7.0 以下では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ できるだけ安静にし、動悸や息切れのしない範囲でゆっくり歩いてください。</li> <li>▶ 輸血をする場合があります。その際は事前に医師からの説明があります。</li> </ul>





# 白血球 1000 以下・好中球 500 以下の時の食事の注意点について

飲料水	<ul style="list-style-type: none"> <li>缶，ペットボトル，パックタイプの飲料水は賞味期限を守り，一度開封した飲料水はその日に飲みきるようにしましょう。</li> </ul>
果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮の厚い果物（みかん・リンゴ・梨・柿・バナナなど）は食べられますが，皮をむいた直後に食べるようにしましょう。痛んでいる箇所があるものは避けましょう。</li> <li>缶詰のフルーツ，ドライフルーツは食べられますが，賞味期限を守るようにしましょう。</li> <li>病院で出される果物は食べていただいても構いません。</li> </ul>
野菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>サラダ，大根おろし，サンドイッチなど生野菜を使用しているものは，賞味期限を守るようにしましょう。</li> <li>購入後，長期に渡って保存していた野菜は避けましょう。</li> <li>病院で出される野菜は食べていただいても構いません。</li> </ul>
肉・魚介類	<ul style="list-style-type: none"> <li>生ものは避けましょう。（寿司・造り・生レバーなど）</li> <li>必ず加熱調理して食べましょう。</li> <li>火が通っていても貝類は避けましょう。</li> <li>缶詰にされているものは食べても構いません。但し，賞味期限を守るようにしましょう。</li> </ul>
卵・豆類	<ul style="list-style-type: none"> <li>必ず加熱調理して食べてください。冷や奴，生卵，半熟卵（温泉卵など）は避けましょう。</li> </ul>
発酵食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト，カビを含んだチーズ，漬物，納豆は避けましょう。</li> </ul>
乳製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>賞味期限を守ってください。開封後は直ぐに食べるようにして，残った場合は捨てましょう。</li> </ul>
パン	<ul style="list-style-type: none"> <li>賞味期限を守るようにしましょう。開封後は直ぐに食べるようにして，残った場合は捨てましょう。</li> </ul>
差し入れ	<ul style="list-style-type: none"> <li>差し入れを持ってきていただいても構いませんが，調理後 2 時間以内で食べるようにしましょう。</li> <li>コンビニエンスストアなどでお弁当やおかずを購入される場合は，生ものは避け（お寿司など），賞味期限を守るようにしましょう。</li> <li>温めなおしの必要なものは，電子レンジがありますのでご使用ください。</li> <li>菓子類は賞味期限を守るようにしましょう。</li> </ul>

