

# 貧血・出血傾向



骨髄は骨の中にあり、血液を作り出す大切な働きをしています。化学療法の副作用によって、骨髄がうまく機能しなくなり、血液中の成分である赤血球、白血球や血小板が減少することがあります。そのため、貧血、感染症や出血が起こりやすい状態になります。

## 症状

- ・手足が冷たくなり、めまい、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすい、だるいなどの症状が出ます。
- ・顔色が青白くなります。
- ・あざができやすくなります（特に足に 2～3 mm の小さなあざが多くできることがあります）。
- ・鼻血や歯磨きの際に歯肉出血がみられることがあります。
- ・出血すると止まりにくくなります。

## 予防と対策

- ・定期的に血液検査を受けましょう。
- ・十分な休息をとるようにしましょう。
- ・レバーや小松菜、プルーンなどの鉄分を多く含むものや赤身の魚や肉などを取り入れたバランスのよい食事を取りましょう。
- ・ゆっくり動き、急激な運動は避けましょう。
- ・ケガや傷に気をつけましょう。
- ・歯磨きや鼻をかむ時はやさしくしましょう。
- ・歯ブラシは、毛先のやわらかいものを使用し、やさしくブラッシングしましょう。
- ・慢性的な症状のため、症状を自覚しないことがほとんどですが、無理をせず担当医に相談してください。
- ・重症の場合は輸血を行うこともあります。

