

4

移植後～退院まで



- 退院までの道のり
- 退院までに準備すること

退院までの道のり

～退院するにはどうすれば良い？～



経口摂取と
内服ができる

体と
心の状態が
安定している

退院後の生活が
イメージできる

自宅の準備が
できている

内服の
自己管理ができる

外来受診方法が
わかる

退院まで準備すること

体のこと

1 日常生活

退院後は寝たり起きたりの生活です。けっしてさぼっているわけではなく、体が「休む時間」であると認識しており、体力回復のために必要な時間です。十分休める環境を整えてください。炊事や洗濯、買い物は体力的に問題が無ければ少しずつ始めてみましょう。



2 免疫力の低下について

移植を受けられた方は、移植後数年にわたり免疫力が低下します。これは移植をすることで、元々持っていた免疫力を失い、体の中の免疫システムが新しく作り直されるからです。

免疫力に関連すること

- 免疫抑制剤(プロGRAF/タクロリムス・ネオオラル/シクロスポリン・ステロイドなど)を使用しているとき
- 急性・慢性GVHDの症状があるとき

移植後、免疫システムが正常に回復するまで、どれくらいの時間がかかるのか、今の段階ではまだ明らかにされていません。移植後最低1年間は、厳重に注意した方が良いと思われませんが、それ以降はGVHDの程度などにより、個人差も大きくなります。

3 生活の質について

GVHDがあるとき、心理的なストレスが大きいなどの要因が移植後生活の質がなかなか戻りにくい原因になると言われています。また、移植したこと自体で体力や筋力が落ち、活動性が低下する、体のだるさ・力の入らない感じが長引き学業・仕事復帰、家事、子育てなどにも影響を及ぼします。

POINT

移植は退院することがゴールではなく、退院があなたにとっての新たなスタートです。その道を歩く速度は人によって異なります。誰とも比べる必要はありません。あなたのスピードで歩いていきましょう。

4 セルフケア

運動



退院後の急激な運動は控えましょう。リハビリテーションを継続し、少しずつ行動範囲を拡大することが大切です。

お肌のケア



- 肌への強い刺激は避ける
- 低刺激の石鹸を使う
- 綿のタオルを使う
- お風呂はぬるめに
- 直射日光を避ける
帽子、長袖、裾の長い衣服を着用しましょう。
UVカット加工されているものをおすすめします。
- 日焼け止めクリームを使う
低刺激のもの
(子ども用・敏感肌用)を
こまめに塗りなおしましょう。



コンタクトレンズの着用



GVHDの眼症状がある場合は避けましょう。GVHDの症状がない場合も、移植後から最低1年は避けましょう。移植後1年以降に使用する際は、角膜に傷をつける恐れがありますので、眼科受診してから使用再開となります。必ず医師に相談しましょう。

生涯禁煙・禁酒



移植後は禁煙・禁酒を厳守してください。

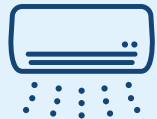
外出時の注意



- 無理せず、少しずつ
体力の回復に合わせて、少しずつ活動範囲を広げていきましょう。外出するときは必ずマスクをつけましょう。車の運転は日常生活に慣れ、体調に自信が持てたときから、同乗者がいるときに始めましょう。
- 人の少ない場所、時間に
外出時はできるだけ混雑していない場所、時間帯を選びましょう。

おうちの準備

エアコン



取扱説明書に従い、フィルター掃除をしてください。掃除はご家族の方が業者をお願いしてください。

スポンジ・ふきん



新しいものを用意し、使用後は洗剤でよく洗い、きちんと乾かしましょう。スポンジは2つ用意して交互に使用するとよいでしょう。

石鹸・洗剤



ボディソープやシャンプーなど、大きなボトルに入った洗剤類は、ボトルの中をよく洗浄してきちんと乾燥させてから、新しいものを入れましょう。

水回り・浴室



カビは真菌と呼ばれ、抵抗力のない患者さんにとって危険な存在です。触れないように水回りはきれいに保っておくか、築年数・居住年数によってはきれいに清掃しておく必要があります。

加湿器



超音波式や気化式の加湿器は控えましょう。

空気清浄機



空気清浄機は、移植後に必ず準備する必要はありません。

患者さん自身が掃除をすること

- 基本的にはご家族の方に掃除をお願いしましょう。掃除をする場合は、換気を行いましょう。
- 患者さん本人は排気や舞い上がったほこりを吸い込まないように、その間はマスクをしてほかの部屋に移動するなどしましょう。
- 患者さん自身が掃除をする場合は、水拭きなどほこりが舞い上がらない方法で(クイックルワイパーなど)行いましょう。はたき・ほうきは避けましょう。
- 掃除が終わったら手洗いとうがいをしっかり行いましょう。

感染管理

手洗い



石鹸と流水で、ていねいに洗いましょう。石鹸は固形石鹸ではなく、液体石鹸をおすすめします。家族もしっかり手洗いをしましょう。

- 汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。
→タオルは、常に清潔に乾燥した状態で使用し、家族の方との共有は避け、毎日交換しましょう。
- 流水で手を洗うことができないときには、すりこみ式手指消毒をおすすめします。

うがい・歯磨き



うがいや歯磨きをきちんと行いましょう。
※必ずしも、うがい薬を使用する必要はありません。

入浴



毎日入浴やシャワー浴をしましょう。下着も毎日交換しましょう。温泉や循環式お風呂は細菌やカビなど、肺炎の原因となる病原体で汚染されていることがあり、この微粒子を吸入することで肺炎を起こすことがあります。

水泳



海や川の水は動物や人間の排泄物や、病原性大腸菌に汚染されている可能性があります。海や川で泳ぐことは、移植後最低1年はできません。水泳を始めるときは医師に確認しましょう。

旅行



国内旅行や温泉、銭湯、サウナ、プールなどに入ることは、移植後最低でも6か月は控えましょう。それ以降は医師にご確認ください。

ガーデニング・工事現場

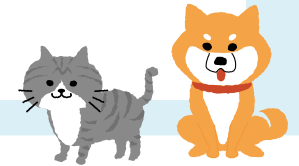


土壌中にも多くの細菌やカビが含まれています。土を掘り起こすことで、これらの菌が空中に舞い、それを吸い込んで肺炎を起こすことがあります。ガーデニングや土いじりは、移植後最低1年経過してからにしましょう。土木工事現場や、建築現場もできるだけ近づかないようにします。

ペットとの暮らし

動物との接触は感染の危険性が高まります。特にネコ、鳥、犬、爬虫類などは、カンピロバクターやクリプトコッカス、トキソプラズマ、クリプトスポリジウム、サルモネラなどの菌を保有しています。移植後最低1年は動物・動物の排泄物との接触を避けることをすすめています。接触した場合にはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。

- ワクチン接種を行う
- 殺菌されたペットフード、加熱された物を与える
- トイレの世話をしない
- ペットのトイレはキッチンや食事をする部屋、いつも過ごす部屋に設置しない
- 猫は外に出さない



性生活

セックスはパートナーとの大切なコミュニケーションです。お互いの体と心について話し合ってから進めましょう。明確な時期についての推奨はありませんが、目安としては免疫抑制剤が中止となる移植後半年から1年以降です。抗がん剤治療、放射線治療、GVHDなどの影響でからだの変化が生じているため、下記に留意し進めてください。

- 男性は射精障害・勃起障害が起きることがあります。
- 女性は陰部の皮膚や粘膜が傷つきやすくなったり、硬く萎縮したりしてしまうこともあります。そのため性交渉時に不快感や痛みが生じ、性交渉自体を避けるようになってしまうこともあります。

- 男女とも性欲が減退することがあります。
- 免疫抑制剤使用中は性交渉を控えることが望ましいとされています。
免疫抑制剤（プロGRAF・ネオオラル）、ステロイドを内服している間は、性交渉を控えるようお願いします。
- 不特定多数の相手と性交渉を持つことは性感染症のリスクを高めるため避けましょう。
- 性交渉時は、**避妊具を使用し**、オーラルは避けましょう。
- 性交渉中の不快感や痛みを和らげるために、水溶性の潤滑剤（ローション）を正しく使用することで、性交渉中の摩擦による刺激を少なくすることができます。使用後はしっかり洗い流しましょう。



患者さんコラム

とにかく治す。それしかないし

咳込んだら全然止まらなくなり、「医者に行け」と夫に怒られて「行けばいいんでしょ」とクリニックへ行ったら「結果が良くないからすぐ来て」という流れでした。紹介先の先生にも恵まれて、仙台に来たら観音様もいるし、師長さんの苗字も「神」さん。「良い、良い、ここにきて縁起がいい」と前向きに、もうなんでもいいから良くなりたと思った。生着不全があって2回目の移植、先生が「大丈夫」と言ってくれて、「そうか信じよう」と思って。時々出るレアキャラみたいに大西先生がひょこっと回診に来て、なんかいいこと言ってくれたり。助手さんも毎日来てくれて。シャワーを浴びるだけで「今日はやったぞ」と思えたり。先生や看護師さんの説明も、自分も治療チームの一員として守るという意識だった。治療は一人で受けるものではなく、みんなが味方になってくれる。「なんとかなる」と信じて前を向いてください。

Fさん

