

6

その他

…入院中から退院後までの長期的支援



- 栄養管理の目的と食事の工夫
- リハビリテーション
- 治療と仕事
- 心理支援

栄養管理の目的と食事の工夫

食事で栄養を摂ることは体力を維持し、栄養状態を良好に保つために大切です。

抗がん剤治療中

抗がん剤による治療では、吐き気や食欲不振が起こることがあります。食べやすいものを中心に無理のない範囲で食べましょう。

食欲不振時の食事の工夫

- **少量ずつ盛り付けた食事**：食欲不振時は盛り付け量が多いと見た目だけで負担になることがあります。無理なく食べられる量にしてみましょう。
- **のど越しのよい食事**：冷たい麺類や卵豆腐、冷や奴、ゼリー、アイスなどを試してみましょう。
- **主食を工夫した食事**：麺、味付きご飯、お茶漬け、酢飯、パンなど気分に合わせて選び食べてみましょう。
- **においに配慮した食事**：においの強いもの、魚料理など特徴的なにおいの料理は控えてみましょう。温かい食べ物はにおいを強く感じることもあるため、冷ましてからの方が食べやすい場合があります。

移植と生着、退院まで

移植治療が始まると白血球の低下や免疫力の低下が起こるため、食事からの感染症に注意が必要になります。また、治療の影響で口内炎や粘膜障害が起こることがあります。可能な限り口から食べて腸を使うことは大切ですが、体の状態によっては口から食べることを休む場合があります。その間は経静脈栄養（点滴での栄養）で補います。体調に合わせて徐々に食事を進めていきましょう。

退院に向けて

必要な栄養・水分を口から摂れるようにする必要があります。味覚の変化などで食欲がわからないかもしれませんが、いろいろな食べ物を試し、食べられるものを少しずつ増やしていきましょう。

退院後の生活

食欲不振のときは食べやすい食品を中心にし、食欲が回復し食べられるようになったら、栄養バランスを意識して自分に見合った食事内容にしましょう。よく食べられるようになり、体重が増えてくると肥満や糖尿病、脂質異常症などが起こる場合があります。移植後の方は心血管の合併症（心筋梗塞や脳梗塞など）のリスクが高いとされていますので、特に注意が必要です。移植前にこのような生活習慣病がなくても移植に用いる薬剤の影響で起こってくる可能性がありますので、長期的にフォローしていく必要があります。各々薬剤のみではなく食事でのコントロールも重要ですので、医師・管理栄養士にご相談ください。また、体重は栄養状態の一つの指標です。退院後も定期的に計測を試みましょう。

一般社団法人日本造血・免疫細胞療法学会HP
URL : <https://www.jstct.or.jp/>

～リハビリテーションとは～

基本的動作の回復を通して、日常生活活動の自立あるいは介助量の軽減を図るために、一人ひとりの患者さんの状態に応じて運動療法・物理療法・日常生活動作等を組み合わせて行うこと。

造血細胞移植とリハビリテーション

治療によってベッド上で過ごすことが多くなると、筋力や体力、精神力の低下が生じやすくなります。治療が落ち着き、お部屋から出られるようになったときや退院するときに自宅での生活が困らないように運動機能や日常生活動作の低下を予防します。

- 筋力は1週間の臥床によって10-15%低下します。
- 体力は10日間の安静で5%、1か月の安静で20%低下します。

リハビリテーションの目的

- ①移植前：造血細胞移植に向け、身体機能を向上させること
- ②移植中：身体機能を維持し廃用症候群を予防すること
- ③移植後：退院後の生活を見据えて、運動機能や日常生活動作の改善を行うこと

※廃用症候群：病気や怪我により長期間活動が低下する事で心身機能全般が衰える状態

◎入院中のリハビリテーションに関しては、患者さんの状態に合わせて理学療法士・作業療法士が運動プログラムを作成しリハビリテーションを実施します。



退院後のリハビリテーションの重要性

※ここでのリハビリテーションとは、療法士と行うものではなく、ご自身で行うリハビリテーションを指します。

- 長期間の入院や治療の影響で、退院後も疲れやすくなっています。これは特別なことではなく、多くの方が経験することです。
- 退院後のリハビリテーションは、落ちてしまった体力を安全かつ効果的に回復させ、『あなたらしい生活』を取り戻すための大切なステップです。焦らず、ご自身のペースで進めていきましょう。

日本造血細胞・免疫療法学会 HP
12.4「リハビリテーション」



退院後リハビリテーションの段階的な進め方

- ①ステップ1(退院直後～)：まずは体を慣らすことから
 - 入院中に療法士から指導されたメニューや、室内や家の周りを短時間歩くなど無理なく始められる範囲で行いましょう。
 - 「疲れ」や「だるさ」は治療後の多くの方が感じる症状です。無理なくできる自分のペースを把握したり、重要な活動は午前中に行ったりする工夫が必要です。
 - 休息もトレーニングの一部です。
- ②ステップ2(体力が少し戻ってきたら)：できることを少しずつ増やす
 - 少しずつご自身でできることや、担える役割を増やしていきましょう。



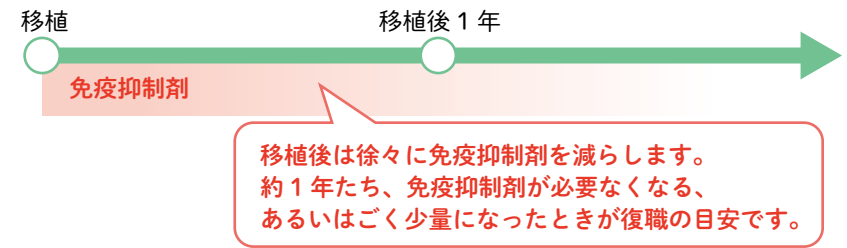
③ステップ3 (社会復帰に向けて) : 目標を広げていく

- 復職や趣味の再開など、より具体的な目標に向けて少しずつ取り組みましょう。

ご家族・周りの方へ

患者さんを支えるご家族や周囲の方々の理解と協力は不可欠です。

- ご本人のペースを尊重し、焦らせないように見守ってあげてください。『見た目』ではわからない疲れやすさがあることをご理解ください。一緒に家事を行う、散歩をするなど、リハビリテーションのサポートをお願いします。



病気のこと以外は相談できないのでは… と思われる必要はありません!

医師・看護師だけでなくソーシャルワーカーもチームとなって治療中と治療後の患者さんの仕事や経済面についてもサポートさせていただきます。いつでも遠慮なくご相談ください。



心理支援

造血細胞移植の5つの段階における心理社会的問題※1



※1 Appelbaum, F.R., Forman, S.J., Negrin, R.S., Blume, K.G. 2009 Thomas' Hematopoietic Cell Transplantation: Stem Cell Transplantation. Wiley-Blackwell Publishing.

就労支援



公的制度

高額療養費制度: 一定の基準額を超える治療費については、健康保険から高額療養として支給される。(窓口支払いは限度額まで)手続きはあらかじめ限度額認定証の交付を健康保険に申請する。マイナ保険証であれば手続き不要。

傷病手当制度: 健康保険加入者であれば最長1年6か月支給退職しても1年以上健康保険に加入し、かつ在職中から受給していれば継続給付可能。

障害年金: 日常生活の支障状況や就労不能など一定の条件で受給可能。障害年金は就労等で収入があっても受給可能。

医療機関の相談制度

がん診療相談室(がんサロン『ゆい』) 予約不要
 相談日時: 月曜日～金曜日 8:30～17:15(受付時間 8:30～17:00)
 電話相談も可 TEL 022-717-7115
 TEL 022-717-8760(稀少がんホットライン)

ハローワーク 長期療養者職業相談窓口 予約制
 東北大学病院 相談日時 第2火曜 13:00～15:00
 第4木曜 13:00～15:00
 予 約 TEL 022-717-7115

長期生存とウェルビーイング

近年ではより先進的治療が可能となったため、長期生存が期待できるようになりました。それは同時に患者様が移植後の人生をどう生きていくかというウェルビーイング(善き生)の課題にも直面することを意味します。病気になる前に描いていた人生設計を、ふたたびデザインし直すという課題は容易なものではありません。すべての患者様がそれぞれに個別の人生をデザインしなければならないからです。



家族ケアとその意義

ご家族のケアも行っています。移植治療の過程では患者様と同等にご家族の悩みも深いものです。患者様が一番辛いからと自身の悩みを二の次であると過小評価し相談を控えてしまうご家族もいらっしゃるように思います。ある研究^{※2}によると、家族が患者の治療をサポートすることは患者の回復と移植後の生存率に好ましい影響を与えることが示されています。患者様を支えるご家族を心理的にサポートすることは、結果として患者様にとって益になるのです。ご家族の心が健康であることが何より患者様の健康につながります。



※2 Ehrlich, K.B., Miller, G.E., Scheide, T., et al., 2016 Pre-transplant emotional support is associated with longer survival after allogeneic hematopoietic stem cell transplantation. Bone Marrow Transplantation 51(12)

自己選択・自己決定とその後の心理支援

移植治療は自己選択・自己決定の連続です。^{にんようせい}妊孕性温存療法のように早急に決断をしなければならないこともあれば、退学・退職などの決定を早まることのリスクもあります。子どもに病名などを告知するかどうか、またそのタイミングや伝え方で葛藤する患者様やご家族もいらっしゃいます。決定までが支援ではなく、お話を大切に聴き対話をしながら、この決定でよかったと思えるような心理支援を心がけています。

2007年6月より東北大学病院血液内科には専任の心理専門職が病棟に常駐しています。医療チームの一員として移植治療をされる全ての患者様に直接または間接に心理支援を行う体制を整備しています。心理師との面接をご希望される患者様やご家族様は、主治医やお近くの医療スタッフを通してお申し出ください。





ご家族・大切な方へ

移植後の患者さんがおうちへ帰り徐々に体調が回復すると、客観的には移植前の体力を取り戻し、元の生活が送れるように感じる場合があります。

「患者」から卒業し、例えば父親や母親、パートナー、会社の仲間、学生など本来担っていた役割を果たせる、そのように見えるようになった時こそ注意が必要です。移植後の定期的な通院は欠かせず、まだまだ体力の消耗や感染症、移植後合併症、気持ちの落ち込みなどが起きやすい時期です。

子どもや介護が必要な家族が風邪をひき、通院へ付き添い世話をすること、学校や保育園の送迎をすること、一人で家事をこなすこと、フルタイムで働くこと、休まずに学校へ行くこと。

これらは、移植後の患者さんにとって想像以上に難しいことであり、外来ではそれを家族や大切な人に伝えられずに悩む方々にたくさん出会います。

大切なのは患者さんの体と心、そして命を守ることです。忘れないでください。

話し合うこと、支え合うことが患者さんを守り、巡り巡って家族や大切な方を守ります。

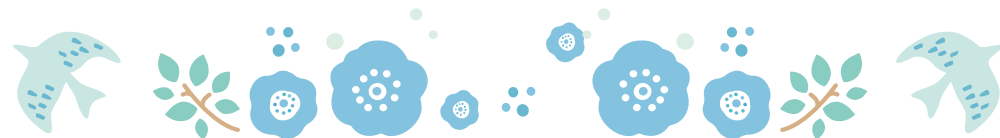


患者さんご家族コラム

ずっと笑って過ごせる

夫の症状を調べて調べて、診断と治療のときは覚悟をしていた。人によっては自分に都合のいいようにしか調べないから、正しい情報か嘘の情報かをしっかり見ておかなければならないと思いました。移植後に「こういうの気をつけてね」ってことも、実際退院してみたら、食事がやっぱり難しかった。完璧にやらなきゃダメだと思ったら自分が痩せてきてしまって。まな板も一回ごとに消毒して、面倒になってくるんです。それで、まな板にラップ敷いて、終わったら捨てるようにした。医療者の方々が、夫がどんなに具合が悪くなって病棟へ戻ってきてても、不安な顔を見せないで迎えてくれたことに救われました。夫が病気になると、配偶者にも「責任がある」ような誤解や偏見もある。治療した家族を支える人同士の経験を共有できる場があると心強い。今となれば「こんなに元気なのよ」、「ずっと笑って過ごせる」と胸を張れる。不安はゼロにはならないけど、治療も進歩しているし、やってみる価値はあると伝えたい。

ご家族Iさん



退院前に知りたい! Q & A

Q 退院後はいつから出かけて良いですか?

A 退院後初めての外来が初めての外出になります。その後は体力の回復を見ながら、徐々に外に出てみます。感染対策が万全であれば制限は設けていませんが、遠出は相談しましょう。

Q 外来通院にはなぜ家族の通院付き添いが必要なのですか?

A 体力の回復が万全ではない状態での外来通院は、想像よりもはるかに負担がかかります。初めは可能な限り付き添いをお願いします。また、お家でどのように過ごされ、何に困っているのか付き添いのご家族にもお伺いしています。経過次第で、いずれ一人で通院可能になります。

Q いつから外食できますか?
いつから生ものは食べられますか?

A 外食は、おなかの調子を見ながら進めます。食事制限の緩和は、免疫抑制剤の内服状況や消化管GVHDが無いかを確認しながら進めますが、生ものは免疫抑制剤内服中は原則禁止で、再開時には主治医の許可が必要です。

生もの再開は早くて半年、平均1年前後です。

移植を受けかけがえのない 時間を生きる皆様へ

仙台南おおにしクリニック

大西 康

ドナーさんから造血幹細胞をいただいて、患者さんの病を治す、この大きなプロジェクトを成功させるためには、何よりもチームワークが大切です。チームの中心には患者さんと主治医がいて、それはバディのような関係が理想だと思っています。もちろん、移植はダイビングや登山とは異なりますが、日々起こる体の変化を共有し、一緒に考えて対策をとる、それを毎日、毎週積み重ねて「治癒」という場所を目指します。道は一本ではなく、時に難所もありますが、看護師をはじめとした多職種のプロ集団が適切にサポートしてくれます。だから安心して道を進むことができます。移植後の状態は年齢や原疾患により様々ですが、移植医療は年々進歩しています。今後もGVHD、感染症、再発などの合併症リスクを下げる試みが続きます。移植を受けた後にキャンプやスキー、登山やマラソンを楽しむ方もいて、この時点で主治医が置いていかれるのは嬉しい限りです。

付録「時期別の生もの禁止食について」

時期：前処置～解放まで

	食べられるもの○	食べられないもの×
ごはん	○	パックご飯、カップ麺（殺菌表示がありフリーズドライのもの）、カップスープ、冷凍おにぎり※冷凍ご飯などは開封後、24時間過ぎたら廃棄しましょう。
	×	家庭で料理したもの、スーパーやコンビニ等で販売されているお弁当、おにぎり、寿司
おかず	○	レトルト、チルド食品、冷凍食品、電子レンジ加熱食品、缶詰、真空パックの笹かま、冷凍グラタンなど チーズについて 6Pチーズ、スライスチーズ（プロセスチーズである） ※プロセスチーズは、製工程の途中で加熱処理を行うため菌が死滅し、熟成が進むことがない ※冷凍食品などは保冷剤を入れた保冷パックで持参。
	×	家庭で料理したもの スーパーやコンビニ等で販売されているお総菜 刺身、たらこ、塩辛、かまぼこなど練り製品、干物、生ハム、生卵、半熟卵、納豆、豆腐、漬けもの ※ナチュラルチーズは、カビを繁殖させて熟成させるチーズ（カマンベールチーズ、ブルーチーズ、ゴルゴンゾーラチーズ、モッツァレラチーズなど）
パン	○	完全密封の袋詰め、常温で販売されている 焼いた後にカットされていない パンの中に具材を入れ加熱されたもの 具材が後から挟んだりトッピングされたりしていないもの 上記を満たすもの一例 パンの中身が一緒に焼き上げられているカレーパン、デニッシュパン、クロワッサン、メロンパン、蒸しパンなど
	×	パン屋で陳列されているもの 生クリーム、生野菜、ドライフルーツ、ローストしていない木の実、蜂蜜、ジャムが含まれたもの ⇒ジャムは使い切りタイプでないものを使用している可能性があります。 例）サンドウィッチ、ハンバーガー、ケーキ類 ⇒生もの、生野菜、生の果物を使用しています コロネ、コッペパン ⇒パンを焼いた後にトッピングや具材を加えられている可能性があります。

	食べられるもの○	食べられないもの×
飲み物	○	国内生産であるもの 蜂蜜が入っていないもの 果肉が入っていないもの グレープフルーツが入っていないもの ※一度で飲みきれない時は直接口をつけず、清潔なコップに注いで飲みましょう。 ※開封後は冷蔵保存し、24時間過ぎたら破棄しましょう。 ※ジュースはなるべく賞味期限の長いものを選びましょう。
	×	外国産飲料、乳酸菌飲料、冷蔵の生クリーム入り飲料、乳酸菌飲料、生の牛乳、ナタデココ飲料、蜂蜜入りの飲料、水道水、生ジュース、果肉入りジュース ポカリスエット ⇒ペットボトルに表記はないが、微量にグレープフルーツの成分が入っているため
果物	○	果物の缶詰、ローストしたナッツ類 ※缶詰は開封後ラップを2重にかけて冷蔵保存し、開封後24時間以内に食べましょう。
	×	生果物、ドライフルーツ、レーズンなど 非加熱のナッツ
お菓子	○	賞味期限が1か月以上あるもの 紙の包装ではないビニール包装のもの 個包装であるもの 蜂蜜、殻のついたナッツ、グレープフルーツ等が入っていないもの 上記を満たすもの一例 ポテトチップス、おせんべい、あめ、チョコレート アイスについて 院内で購入した個別密封かつ、プラスチック容器のもの。紙の包装の場合、上蓋とビニールの内包装があるカップアイス。ビニールに個包装されたアイスは可能 ゼリー・プリンについて 密封されているプリン、ゼリー

時期：解放※～退院まで

※解放とは、採血の結果3回続けて好中球が500/μlを超えることを言います。

	食べられるもの○	食べられないもの×
ごはん	○	大学病院内コンビニエンスストアで購入したおにぎり 例) 基本的には具は鮭のみ許可、炊き込み系のおにぎりはご相談ください。
	×	生・半生の具材が入ったもの(明太子、高菜、わかめ、半熟卵、生魚、寿司など)、マヨネーズを使用しているもの(シーチキンなど) 梅干し・漬物が入ったもの⇒加熱殺菌されていないため
麺類	○	大学病院内コンビニエンスストアで購入した麺と具が加熱処理されているもの 例) 焼きそば、ビーフン、うどん、ミートソースパスタなど
	×	生野菜、生もの、半熟卵を使用しているもの 例) サラダパスタ、たらこパスタ、カルボナーラ、生ハム入り、冷たい 麺類はトッピングに注意する
お弁当	○	大学病院内コンビニエンスストアで購入した加熱処理されたお弁当、お惣菜 生野菜、生もの、漬物に接していないもの マヨネーズで和えていないもの 例) 牛丼、カレーライス、グラタンなど
	×	ポテトサラダ、生野菜サラダ、半熟卵、漬物などは取り除いてください。 レジの横で販売しているおでんや肉まんなど、密封されていないもの
おかず等	○	小分けパックの納豆 冷凍ピザ(日本の食品メーカーのもの)
	×	試験外泊で宅配ピザは食べても良いですか? ピザ用チーズについては「チーズとピザのお話」を参照してください。

チーズとピザのお話


チーズの原材料


ナチュラルチーズは、リステリア菌、トキソプラズマなどの食中毒感染となることが多く、原料となる生乳を殺菌し、十分に加熱していないと注意が必要です。

ピザ

ピザ用チーズはナチュラルチーズのため、**免疫抑制剤終了まで避けましょう。**しかし、国産のチーズは、ナチュラルチーズでも加熱殺菌が義務付けられているので、**国産メーカーの場合は、解放後から可能とします。**(海外の輸入チーズは義務付けられていないため不可となります)

	食べられるもの○	食べられないもの×
お菓子	○	紙の包装のもの、密封されていないもの 例) チョコボール、キャラメル、マーブルチョコなど グレープフルーツ味、蜂蜜入り 生菓子、和菓子類 ⇒お団子、おはぎ、大福などは、期限が短く、製造方法の確認などが困難なため
	×	紙の包装のみのアイス、フルーツ入り、ヨーグルト入り、バニラビーンズ入りアイス ※バニラビーンズは菌が繁殖しやすい。バニラ味でも原材料に「バニラビーンズ」の記載がなければバニラビーンズは入っていません。迷ったら原材料を確認しましょう。 ※バニラエッセンスはバニラの後期成分をアルコールで抽出したもので可能です。 密封されていない店頭販売(洋菓子店など)のもの 生クリーム、ホイップクリームが入っている ⇒泡立てる際に不衛生な空気を含んでいる可能性があります。 カスタードクリームが入っているもの ⇒生卵を使用し、十分に加熱されていない可能性があります。

 退院後、制限食(生もの禁止食)の継続の目安は、免疫抑制剤の内服中である、移植後半年後未満、臍帯血移植の場合は、通常の乳幼児と同じくらいの制限(移植後1年程度)は継続となります。

 免疫抑制剤の終了時期はGVHDの症状により個人差があるため、医師の許可があるまでは制限食は継続となります。

時期：退院後～免疫抑制剤内服中

	食べられるもの○	食べられないもの×
パン	○	個包装のコロネ、コッペパン、ランチパック、食パン、カスタードクリームパンなど、常温保存のものは具材を問いません。
	×	パン屋などの店頭販売のパン 冷蔵で販売されているもの 蜂蜜入り、生クリーム、ホイップクリーム入り、サンドイッチ
飲み物	○	国産のメーカーのティーパックは紙の包装のものでも可
	×	外国産のティーパック、グレープフルーツ入り飲料 蜂蜜入り飲料、水道水
果物	○	皮の厚い新鮮な果物 メロン、すいか、バナナ、みかんなど ※果物は冷蔵庫で保存し、外皮は除菌ウェットティッシュで拭いてから食べましょう。みかん類は外皮に菌付着の可能性があるため、皮をむいたら一度手洗いをしてから食べてください。
	×	皮のむけないもの、皮の薄いもの いちご、ぶどう、桃、りんご、キウイなど ドライフルーツ グレープフルーツ
お菓子	○	紙の包装でも個包装であれば可能 コンビニエンスなどの常温保存の団子、大福なども可能 ゼリー・プリンについて 密封されていれば、アロエや果肉入りのゼリー、ヨーグルトは可能
	×	洋菓子、和菓子店など店頭販売でないもの 冷蔵保存が必要なもの 蜂蜜、グレープフルーツが入っているもの 店頭販売のカスタードクリーム、ホイップクリームを使用しているもの パナビーゼンズが入っているもの

	食べられるもの○	食べられないもの×
肉類	○	新鮮なものである 中までしっかり加熱調理されているもの
	×	加熱調理していないもの 例) 生肉、生ハム、ロストビーフ、燻製など
魚介	○	加熱処理された魚（缶詰、瓶詰は可） 加熱処理された魚卵・海藻類
	×	生魚→刺身、寿司、カルパッチョなど 生食の魚卵→いくら、明太子、数の子など
卵製品	○	中までしっかり加熱されている マヨネーズは個包装・小さい容器の物で1週間程度を目安に使い切る
	×	生卵、半熟卵、温泉卵、自家製マヨネーズ 1週間以上開封しているマヨネーズ
乳製品	○	乳酸菌飲料、食べきりサイズのヨーグルト（果肉入りOK） プロセスチーズ（6Pチーズ、スライスチーズ） 市販のバター、マーガリン（個包装、小さい容器の物で1週間程度を目安に使い切る）、コーヒークリープ
	×	生クリーム、ホイップクリーム ⇒泡立てる際に不衛生な空気を含んでいる可能性あり ナチュラルチーズ（ブルーチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、モッツアレラチーズ、チェダーチーズ）
野菜	○	新鮮である、加熱処理されているもの 加熱調理する冷凍食品である（自然解凍で食べない） 沸騰した水道水、もしくはペットボトルの水で良く洗う
果物	○	傷がなく新鮮であるもの 皮があついもの 免疫抑制剤に影響を与えないもの

食べられるもの ○ 食べられないもの ×	
果物	× 皮が薄いものや皮がないもの→ぶどう、いちご、さくらんぼ等 洗にくい果物 →パイナップル ドライフルーツ →乾燥方法が不明 グレープフルーツ→免疫抑制剤内服中 生の果物を凍らせて食べるのは避けてください。
惣菜・弁当	○ コンビニで製造されたお弁当やお惣菜 工場で製造された者は最初から蓋が閉められており、不衛生な空気に触れていないため
	× スーパーの総菜売り場のお惣菜、弁当、ピュッフェ（バイキング）方式のお惣菜 不衛生な空気に触れている可能性があるスーパーやデパート地下の食品売り場のお惣菜は、陳列され後ほどパック詰めになっている商品もありますので注意しましょう。
ご飯・パン	○ 炊飯器での保温は2時間までにし、保存する場合は炊きたてを小分けして冷凍庫に入れましょう。 冷凍したパンは、自然解凍でなく加熱してから食べましょう。（パンを冷凍するときは一つずつラップをしましょう）
	× パン屋さんのパンはいつから可能ですか？ パン屋の陳列は長い間空気に触れているので不衛生です。ただし、パンの中身と一緒に焼き上げられているもの、生地に練り込んだ後に焼き上げられたもの、焼いた後にトッピングや具材が乗せられていないものを移植後半年以降から可能としています。症状にもよるためLTFU外来で確認しましょう。
調味料	○ 個包装が原則です。保存方法、賞味期限を守ること。 加熱する調味料は小分けでなくても良い 冷奴の醤油などは小分けのものにする
	× 共有するジャム（小分けサイズであればOK）、蜂蜜 パーモンドカレーも蜂蜜入りです。

食べられるもの ○ 食べられないもの ×	
発酵食品	○ 充填豆腐（容器内で密閉された豆腐） 充填豆腐以外（パック内で水に浸かっている物）は、加熱調理する 加熱調理した味噌 卵豆腐、くるみ豆腐は密閉されている物は可能です。
	× 充填豆腐以外の冷奴 加熱処理されていない味噌（きゅうりにつけて食べるなど） ※キムチは加熱すれば食べることはできますが、GVHD症状や消化器症状が落ち着かない方は控えましょう。 自家製発酵食品（味噌、漬物、ヨーグルト、塩麴）漬物、梅干し
飲料	○ 国産飲料 沸騰させた水道水 1分以上煮沸させましょう。 ※煮沸後の水道水には塩素が含まれていないため、24時間以上保存することは避けましょう。
	× グレープフルーツや蜂蜜飲料 外国産の飲料水、沸騰していない水道水 ウォーターサーバーの水 →蛇口が不衛生の可能性や、水が日本製でないときもあります。どのくらいで飲みきれかわからないなどの理由もあります。 生水で作った氷 →ファーストフードのジュースの氷も上記同様
お菓子	○ （洋菓子店・和菓子店など）店頭販売ではないもの 自家製ではないもの 賞味期限内
	× 手作りや店頭販売でない、密封されていないもの 生クリーム、ホイップクリーム、ドライフルーツ、生の木の実（ナッツ類）、蜂蜜、バニラビーンズ、グレープフルーツ入り

執筆者一覧

阿部 ともよ	新垣 理宣
石川 祐子	石河 理紗
石田 優理香	大西 康
小野寺 晃一	櫻庭 美鈴
佐藤 亮太	佐藤 和恵
佐藤 望	瑞慶覧 真樹
瀬名 浩太郎	武田 みゆき
戸塚 智子	蜂谷 菜穂子
八田 俊介	福原 規子
又城 桃子	三谷 理絵
吉野 太貴	李 美玲

患者・家族のための造血細胞移植ハンドブック

2026年3月13日 第2版発行



監修・発行者	福原 規子
編集	古屋 佳那子 李 美玲
発行所	東北大学病院 造血幹細胞移植支援センター 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町 1-1 電話 022-717-7165 https://www.hosp.tohoku.ac.jp/hct/
印刷所	今野印刷株式会社

-
- 本書に掲載された内容（記事・写真・イラスト）の無断複写・転載は著作権法上の例外を除き禁じられています。第三者による電子データ化及び書籍化は、いかなる場合も認められていません。
 - 万一、落丁・乱丁・不良品がございましたら「東北大学病院 造血幹細胞移植支援センター」宛にお送りください。送料はセンター負担にて良品とお取替えいたします。
(造血幹細胞移植支援センター TEL.022-717-7165)
-

検印省略



編者

厚生労働省造血幹細胞移植医療体制整備事業 造血幹細胞移植推進拠点病院 東北大学病院
「同種造血細胞移植を受けた患者・家族の体験に基づく指導・情報ニーズに関する研究」班

発行日:2026年1月