



同種造血幹細胞移植後
フォローアップ

目次

1. プロフィール	2
2. 移植後におこりやすいこと	
1) 感染症・予防接種について	6
2) 移植片対宿主病 (GVHD)	11
3) GVHD 予防薬の副作用について	14
4) 晩期合併症	20
5) 二次がん	20
3. 移植後の過ごし方	
1) 感染症を予防する	21
2) 食事	23
3) 掃除 (環境)	28
4) 外出のときは	28
5) 整容	29
6) その他	30
4. 社会復帰に向けて	32
5. 相談窓口について	32
6. このようなときはすぐに病院へ連絡しましょう	33
7. 指導の記録	35

1. プロフィール

名前			
ID			
性別			
生年月日	年	月	日
住所	〒 -		
電話番号			
緊急連絡先	続柄 ()		
アレルギー歴			
移植施設			
主治医	入院	先生／外来	先生
かかりつけ医	病院		先生

移植日	年 月 日
病名	
ドナー	非血縁・血縁 骨髄・末梢血・臍帯血 (HLA 一致・不一致)
血液型	移植前 型 (Rh) → 移植後 型 (Rh)
前処置	
放射線照射	なし あり (TBI・TLI / 総量 Gy)
GVHD 予防	シクロスポリン (ネオール) なし・あり タクロリムス (プロGRAF) なし・あり タクロリムス (グラセプター) なし・あり メソトレキセート なし・あり その他 ()
急性 GVHD	なし あり (皮膚 Stage 1 2 3 4) (肝臓 Stage 1 2 3 4) (腸 Stage 1 2 3 4) 最高 Grade I II III IV
急性GVHD治療	
慢性 GVHD	なし あり ()

過去の移植歴

移植日	年	月	日
ドナー	非血縁・血縁 骨髄・末梢血・臍帯血 (HLA:一致・不一致)		
血液型	移植前 型 (Rh) → 移植後 型 (Rh)		
前処置			
放射線照射	なし	あり (TBI・TLI / 総量	Gy)
急性GVHD	なし	あり ()
慢性GVHD	なし	あり ()
移植日	年	月	日
ドナー	非血縁・血縁 骨髄・末梢血・臍帯血 (HLA:一致・不一致)		
血液型	移植前 型 (Rh) → 移植後 型 (Rh)		
前処置			
放射線照射	なし	あり (TBI・TLI / 総量	Gy)
急性GVHD	なし	あり ()
慢性GVHD	なし	あり ()

MEMO

2. 移植後におこりやすいこと

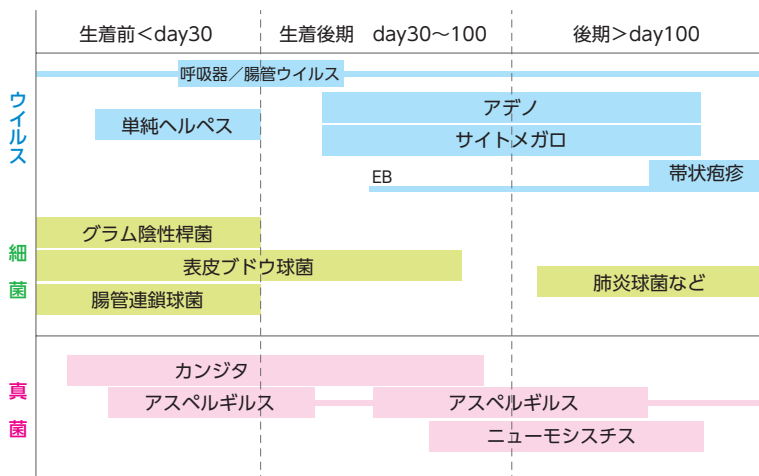
1) 感染症・予防接種について

移植後は、時間の経過とともに、起こりやすい感染症が変わっていきます。

白血球の数が回復してからもサイトメガロウイルスを中心としたウイルスやアスペルギルスというカビの肺炎にかかりやすい時期（移植後約2～4ヵ月まで）があります。

移植後3ヵ月を過ぎても約1～2年間は、免疫力が低下した状態が続くことから、肺炎、髄膜炎、带状疱疹などの感染症に注意が必要です。特に、GVHDを合併すると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。

移植時期と起こりやすい感染症



矢野邦夫（訳）：造血幹細胞移植患者の日和見感染予防のための CDC ガイドラインより抜粋

移植後 100 日頃まで

●肺炎・胃腸炎

症状：発熱・乾いた咳・息苦しさ・呼吸回数の増加など。長く続く吐き気・嘔吐・食欲低下・飲み込みにくさ・腹痛・下痢・血便などとともに発熱や胸痛など

→すぐに、かかりつけ医や当院へ相談しましょう

●出血性膀胱炎

症状：排尿時の痛み・残尿感・血尿など。放っておくと、大量の出血により尿道がつまって尿が出せなくなったり、そのため腎炎になったりすることもあります。

→症状がでたらすみやかに受診してください。

— 予 防 —

水分をしっかり取り、
排尿をがまんしないようにしましょう。

陰部をウォシュレットや
シャワーできれいに保ちましょう。

●水痘・带状疱疹ウイルス

この時期に最も多い感染です。多くの場合、体の左側か右側半分に帯状の水疱を伴う発疹とピリピリとした神経性の痛みがでます。腸管・肺・肝臓・脳・眼のまわりなどにも出ることがあり、注意が必要です。

移植前にかかっている場合、移植によって免疫がなくなり、移植後2年までの間に約3割の方に発症する可能性があります。早期発見し、軽症であれば、抗ウイルス剤の内服で悪化を防ぐことができますが、症状によっては入院して点滴治療が必要となります。また、治癒後も強い痛みが残ることがあり、引き続き治療が行われます。

→発疹をみつけたらすぐに受診をしましょう。

●はしか・風疹

移植後は、これらの感染症に対する免疫も失ってしまいます。移植後2年を経過し、免疫抑制剤を中止して1年経って、免疫が回復されている方は、外来担当医と相談の上、ワクチンの再接種を受けましょう。

●けが

出血をとめて傷口を流水でよく洗い、市販の消毒液をつけましょう。

→傷が治りにくい・出血がじわじわ続く・膿がでる・腫れるなどのときは早めに受診しましょう。

●インフルエンザ

予防接種は推奨されています。免疫がつかない時期はうけられないことがありますので、本人は主治医に相談の上受けてください。

一緒に住む家族にも予防接種を受けてもらいましょう。また、家族が発症したときはできるだけ接触をさけ、医師に相談しましょう。



MEMO

予防接種（ワクチン）について

移植後は移植前に持っていた抵抗力（免疫）を失っています。ワクチンとは、弱らせた病原体やその一部を体に接種し、その病気に対する抵抗力をつけることです。



生ワクチン：弱らせているがまだ生きている病原体
不活化ワクチン：生きていない病原体

【注意】 ワクチンを接種しても免疫力が低くて反応しなければ抗体はつかないことがあります。また、生ワクチンの場合は発症してしまう可能性があります。接種については、必ず主治医に相談しましょう。

目安の時期（推奨されているもの）

移植後6～12ヵ月以降で、慢性GVHDの増悪がない
(不活化ワクチン)

インフルエンザ、DPT（ジフテリア／百日咳／破傷風）、不活化ポリオ、インフルエンザ菌b型（Hib）、肺炎球菌。

※必要に応じてB型肝炎、日本脳炎（流行地へ行くとき）

移植後2年以降で、免疫抑制剤が中止され、慢性GVHDがない
(弱毒化生ワクチン)

麻疹・風疹（水痘とおたふくかぜは主治医と相談）

(日本造血細胞移植学会予防接種ガイドラインより抜粋)

※「造血細胞移植患者手帳」を活用し、
計画的に予防接種を受けましょう。



今後デザインが変更になる予定です

2) 移植片対宿主病 (GVHD)

同種造血幹細胞移植の後には、ドナーのリンパ球が、患者様の身体そのものを「異物」とみなして反応し、攻撃してしまうことがあります。これを「移植片対宿主病 (GVHD)」と言います。

移植後早期に現れる急性 GVHD は、皮膚症状 (皮疹)・消化器症状 (下痢)・肝機能障害 (黄疸) の3徴候が特徴的で急激に悪化します。移植後3ヵ月ごろから数年にわたって出現する慢性 GVHD はゆっくりですが多くの臓器にわたる症状が現れるという特徴があります。

GVHD の発生を予防するために、ネオールやプログラフなどの免疫抑制剤を使用します。また GVHD が発症し悪化した場合には、ステロイド (副腎皮質ホルモン) 剤などの治療を行います。

ただし、GVHD が発症することによって、移植後の白血病の再発が減るなど、プラスの効果が出ることもわかっています (GVL 効果)。

皮膚症状

かゆみ、色素沈着、皮膚の硬化・萎縮・乾燥、発疹・赤みなどや爪が縦に割れたりしてきます。

→日焼けによる悪化を避けるため日焼け止めクリームや、乾燥に対しては保湿効果のあるクリームの使用をお勧めします。(アルコールや香料をさけ、低刺激のものを選びましょう)



爪のケア

手を洗うときは、爪を立てるようにして洗い、保湿剤は爪のはえぎわの皮膚まで塗りましょう。爪切りはやすりを使用し、さけてしまうときはテーピングや液体ばんそうこうで保護しましょう。

口腔内症状

唾液が少なくなり、口の中の乾燥や口内炎がおこりやすくなります。また、食道炎により、食事が食べにくくなったり、飲み込みにくくなります。



→水分はこまめに少しずつとり、口の中

が乾燥しているときは、食事前に人工唾液を使いましょう。歯ブラシ・うがいをして清潔に保つことも重要です。また、唾液がでやすいよう食事はよくかんで食べましょう。唾液腺マッサージで効果がある場合もあります。定期的に歯科口腔外科に受診しましょう。

消化器症状

食欲低下・下痢・腹痛・体重減少などが起こります。

肝障害

胆汁が流れにくくなったり、食欲低下・黄疸・体のだるさなどがでてきます。

→日常生活は無理せず、休憩をとり、アルコールは、肝機能をみながら医師に相談しましょう。

眼症状

涙がでにくくなり、眼球乾燥（ドライアイ）、乾性結膜炎、角膜損傷などをきたしやすくなり、見えにくい・痛み・まぶしいなどの症状が現れます。

→こまめに点眼を行うことで不快感・違和感は軽減し、角膜損傷の予防になります。症状の強い方は、人工涙腺を埋め込む手術が行われる場合もあります。定期的に眼科に受診しましょう。

呼吸器障害

閉塞性細気管支炎、特発性（原因の特定できない）間質性肺炎などが現れることがあり、咳・息苦しさ・息が吸いにくいなどの症状が出てきます。感染により急激に悪化することもあります。



その他

慢性 GVHD は、全身の様々な臓器に起こりますので、気になったことは主治医に相談して下さい。

GVHD は感染症と同様に早期発見・早期対応が必要です。上記のような症状があれば些細なことでも医師へ伝えてください。

3) GVHD 予防薬の副作用について

免疫抑制剤内服中は…

他の薬やグレープフルーツなどの果物に含まれる成分で血中濃度が変わりやすいため、医師の指示以外の薬剤は服用しないでください。



ステロイド剤とは…

副腎皮質から分泌されるホルモンで、抗炎症・抗アレルギー・免疫抑制作用などの作用があります。この作用を利用して、様々な病気に対して幅広く使用されています。しかし、多くの作用を持つ反面、さまざまな副作用もある薬剤で、正しく使用していくことが大切です。その副作用には軽度のものから、命にかかわるものまであります。

以下に代表的な副作用を挙げました。

- | | |
|-----------------------|---------------|
| • 感染症の発症、悪化 | • 骨粗しょう症、骨頭壊死 |
| • 副腎萎縮 (勝手にやめてはいけません) | • 糖尿病の発症、悪化 |
| • 消化性潰瘍 | • 浮腫 |
| • 高血圧 | • 精神神経症状 |
| • 不眠 | • 白内障 |
| • 緑内障 | • 多毛、にきび |
| • 食欲亢進 | • 筋肉痛 |
| • 傷が治りにくい | など |

ステロイド剤の治療は、これらの副作用症状の出現に注意しながら、行います。

ステロイド剤内服治療の知識と注意点

- GVHD 症状が改善されたからといって、ご自分の判断で内服をやめないでください。

ステロイド剤は症状を見ながら少しずつ減量をしていかなければ、GVHD 症状が再燃するだけでなく、急性副腎不全・ステロイド剤離脱症候群が生じます。食欲不振・気分不良・嘔吐・体重減少・頭痛・発熱・眠気・脱力感・関節痛・筋肉痛や、ひどい時はショックを起こすこともあります。

長期間服用していた場合は、副腎機能低下をきたし、慎重に減量していても離脱（内服終了）後1年ぐらいは上記の症状が出現する可能性があります。

- ステロイド剤を朝に（多く）内服するのは、人間の体の日内リズムに合わせているためです。



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

免疫抑制剤

- 一般名：シクロスポリン（商品名：ネオール等）
タクロリムス（商品名：プロGRAF、グラセプター等）
- 効果：免疫機能を調節し、GVHDを予防したり、重症化を防ぎます。
- 主な副作用：吐き気、食欲不振、血圧上昇、ほてり、肝機能障害、腎機能障害等

⚠️ 注意

あるお薬や食品は、免疫抑制剤と一緒に使用すると免疫抑制剤の効果が強く出すぎたり、逆に効果が弱くなったりすることがあります。そのため、**別のお薬を飲み始めるときは、医師や薬剤師に相談して下さい。**また、**次の食品の摂取は避けてください。**

● グレープフルーツやスィーティー等の柑橘系

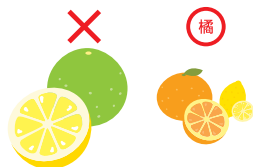
免疫抑制剤がたくさん吸収されてしまい、免疫抑制剤の副作用が強くなる可能性があります。

※以下の柑橘類は摂取可能です。

みかん、ゆず、カボス、すだち、レモン、ポンカン、いよかん等

● セイヨウオトギリソウ含有食品（健康食品に多い）、ルイボスティー等

免疫抑制剤が分解されやすくなり、免疫抑制剤の効果が弱くなる可能性があります。



抗菌薬

- 一般名：レボフロキサシン（商品名：クラビット等）
- 効果：細菌感染症の予防や治療に使用します。
- 主な副作用：発疹、めまい、頭痛、吐き気、下痢、腹痛等

⚠️ 注意

意識障害などがあらわれることがありますので、**自動車の運転など、危険を伴う機械の操作に従事する際には注意**してください。

⚠️ 注意

レボフロキサシンは、**一般名：酸化マグネシウム（商品名：マグラックス等）**と同時に服用することで、レボフロキサシンの吸収が低下します。**レボフロキサシンを内服してから2時間以上空けて、酸化マグネシウムを服用するようにして下さい。**

抗真菌薬 ※真菌の代表例として、カビがあります。

- 一般名：フルコナゾール（商品名：ジフルカン等）
 イトラコナゾール（商品名イトリゾール等）
 ボリコナゾール（商品名：ブイフェンド等）

効果：真菌感染症の予防や治療に使用します。

主な副作用：吐き気、下痢、発疹、発熱等

⚠️ 注意

ボリコナゾール（ブイフェンド）は、まぶしく見える、目がかすむ、ものが見えにくいなどの副作用があらわれることがあります。これらの症状は服用中止後も持続することがあります。そのため、お薬の服用中および服用中止後もこれらの症状が回復するまでは、**車の運転などの危険を伴う機械操作は避けてください。**

**⚠️ 注意**

これらのお薬は、**飲み合わせの悪いお薬がいくつかあります。**
 新しいお薬を飲み始める時は、必ず医師、薬剤師に相談して下さい。

抗ヘルペス薬

- 一般名：アシクロビル（商品名：ゾビラックス等）
- 効果：ヘルペスウイルスの増殖を抑え、単純疱疹等の予防や治療に使用します。
- 主な副作用：腹痛、下痢、貧血、過敏症等

⚠️ 注意

意識障害などがあらわれることがありますので、**自動車の運転など、危険を伴う機械の操作に従事する際には注意**してください。

肺炎の予防薬

- 一般名：スルファメトキサゾール・トリメトプリム（商品名：バクタ等）
アトバコン（商品名：サムチレール）
- 効果：免疫力が低下している患者さんが、発症しやすい肺炎を予防します。
- 主な副作用：食欲不振、吐き気、発疹、貧血、出血傾向等

肝臓を守る薬

- 一般名：ウルソデオキシコール酸（商品名：ウルソ等）
グリチルリチン製剤（商品名：グリチロン配合錠等）
- 効果：肝臓の機能を改善します。
- 主な副作用：下痢、軟便、便秘、吐き気、発疹、血圧上昇等

整腸剤

- 酪酸菌製剤（商品名：ミヤBM細粒等）
- ビフィズス菌製剤（商品名：ビオフィェルミン等）

効 果：腸内環境を正常化することで、下痢、便秘、お腹の張り等の腹部症状を改善します。

主な副作用：特になし

骨粗しょう症治療薬

一 般 名：アレンドロン酸（商品名：ボナロン、フォスマック等）

ミノドロン酸（商品名：ボノテオ、リカルボン等）

リセドロン酸（商品名：アクトネル、ベネット等）

※週に1回飲むお薬や月に1回飲むお薬があります。

医師、薬剤師の指示に従い、決められた用法用量で内服してください。

効 果：骨量を増やし、骨折を防ぎます。

主な副作用：胃の不快感、胃炎、吐き気、胸やけ、下痢名等

⚠️ 注意

歯科治療を受ける際は、これらの薬剤を内服していることを、歯科医師に伝えて下さい。

⚠️ 注意

これらのお薬は、水以外の食べ物や飲み物と一緒に服用すると、体に吸収されにくくなります。そのため、朝起きた時の空腹時に、コップ1杯程度の水（180ml程度）で服用して下さい。

（カルシウムやマグネシウム等を多く含むミネラルウォーターも避けて下さい。）

また、服用した後は、30分程度横にならず、水以外の飲食や他のお薬の服用を避けて下さい。（座ったり、動いたりしても大丈夫です。）



※記載しているお薬は一例であり、院内に採用がないお薬もあります。

4) 晩期合併症

移植後長期にわたっておこってくる症状のことです。

移植による免疫反応 (GVHD 含む) だけでなく移植前の治療 (薬剤・放射線) が原因となることもあります。

眼 : 白内障 (放射線後 10 年以内)

肺 : 間質性肺炎、閉塞性細気管支炎

心 : 心合併症 (抗がん剤、輸血による鉄沈着など)

肝臓・腎臓 : 薬剤・感染による機能低下

筋・骨 : 機能低下 (ステロイドによる)

内分泌 : 機能低下

性腺 : 機能低下・不妊

少なくとも年 1 回は受診して悪化させないことが大切です。

5) 二次がん

化学療法や放射線治療などの影響により、移植後は二次がんを生じやすいとされています。

チェックのために市のがん検診はできるだけ受け、人間ドックや健康診断などを活用しましょう。

3. 移植後の過ごし方

移植後はさまざまな合併症がおこりやすくなります。

移植によって体を守る「免疫」のシステムを作り直すため、しばらくは生活に注意が必要です。

退院後は**生活に合わせた自己管理**をしていく必要があります。

ポイントを挙げていますがわからないところは相談してください。

基本としては「**規則正しい生活**」を心がけ「**段階的に活動**」していきましょう。

また、無理をせずしんどくなったら、**休むことも大切**です。

簡単な家事をしていくこともリハビリにつながります。

1) 感染症を予防する

手洗い・うがい

朝起きた時、外出から帰宅した際、食前・食後、寝る前などに行いましょう。

ご家族の方も、帰宅の際には行いましょう。

タオルは、1日1回は必ず交換しましょう。



歯磨き

入院中にお渡ししました口腔ケアのパンフレットを参考に、引き続き丁寧なブラッシングを心がけ、口内炎予防に努めましょう。

(ホームページ: <http://www.med.osaka-cu.ac.jp/labmed/>)

歯科受診される際は主治医にご相談ください。

薬により歯がもろくなっている場合もあります。

定期的に歯科受診を行いましょう。

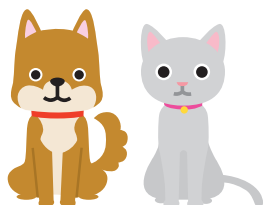
入浴

なるべく毎日行いましょう。どうしても無理な日はあたたかいタオルで体を拭き、おしりはウォシュレットを使用するか、下半身のみシャワーを浴びるなどして洗い流しましょう。弱酸性の石けんなど刺激の少ないものでやさしく洗い、低めのお湯でしっかりすすぎましょう。



ペット

ペットは家族同様、大切な癒しの存在であると思います。ご自宅で飼われている場合、免疫力が低下している患者様にとっては、感染源となる可能性があります。飼育環境などを担当



医と相談の上、許可が下りた場合も、密接に（口をなめられたり、排泄物に触れたりなど）関わることは避け、接した後は必ず手洗い・うがいを行うようにしてください。

植物

鉢植え・生花などは菌がたくさんいることがあるので、水は1日1回必ず使い捨ての手袋を着用し交換してください。その後は必ず手を洗いましょう。



家族が感染症を疑うときは…

できるだけ別室ですぐすようにしましょう。
喚起を十分に行い、タオルなどの共用は避けましょう。

2) 食事

栄養が偏らないよう、**3食バランスよく食べる**よう心がけましょう。しかし、粘膜障害や、味覚障害などで食べたくても食べることができないときは無理をせず、少量でもカロリーの高いものや、食べられるものから食べましょう。逆に、食事はよく食べられるが運動量が少ない時期は、カロリーオーバーになりやすく、メタボリックシンドロームになりやすい傾向にあります。自分の体の管理を自分でできるように定期的に体重を測定し調整していきましょう。

免疫抑制剤内服中は、「血液内科治療中の食事リスト」を参考にしてください。

(ホームページ： <http://www.med.osaka-cu.ac.jp/labmed/>)

家で作るときのポイント（免疫低下時）

- 調理台や調理器具はきれいによく洗い、水気はよくふき取り、週に1回は漂白剤で消毒しましょう。
- 食器洗いスポンジ・まな板は熱湯消毒！（スポンジ月1回交換）
- こまめに手洗いをして新鮮な食材を使用しましょう。
- 調理後⇒2時間以内には食べるようにしましょう。
すぐに食べることができない時は密閉容器に入れて1時間以内に冷凍してください。



外食のポイント（免疫機能が低下している時は原則禁止）

- 薬の減量や中止に合わせて、外来担当医とご相談ください。
- 外食の許可が出た場合も、無料の水や氷、生ものやバイキング形式の店は避け、火の十分通ったものを食べるようにしましょう。また、テーブルなどに置いてある、共用の香辛料などの使用も避けましょう。
- 免疫抑制剤内服中はグレープフルーツ・スウィーティー・はっさくやそれらの果汁を含むものは効果を促進してしまうので避けましょう！

カリウム値が高い方へ

カリウムが多い食品を減らしましょう。

調理方法によっても減らすことができます。

- ①カリウムを多く含む食品（いも、果実、ドライフルーツ、野菜、海藻）の量を減らしましょう。



一食あたりの摂取目安量に含まれるカリウム量

食品名 (目安量)	カリウム (mg)	食品名 (目安量)	カリウム (mg)
里芋 (80g)	512	南瓜 (80g)	360
さつま芋 (100g)	480	こんぶ佃煮 (20g)	154
じゃが芋 (100g)	410	干しひじき (10g)	440
アボカド (1/4 個)	288	青汁粉末 (1 杯分 5g)	120
干し柿 (35g)	235	オレンジジュース (200ml)	380
バナナ (1 本)	360	抹茶 (大さじ 1)	160
キウイ (1 個 80g)	232	インスタントコーヒー(小さじ 1)	72
ほうれん草 (70g)	483	減塩用の塩 (一つまみ)	* 276
にら (50g)	255	黒砂糖 (大さじ 1)	165

参考：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

*メーカーによって異なる

飲料水で注意するもの

- 青汁
- 野菜ジュース
- 100%ジュース
- 抹茶
- インスタントコーヒー



調味料で注意するもの

- 減塩用の塩
- 黒砂糖
- 黒蜜

②小さく切ってゆでましょう。

ゆでられないものは水にさらしましょう。

- カリウムは、水にさらすと減り、ゆでるとさらに減ります。
- 炒めたり、揚げたり、蒸したり、レンジでは減りません。
- 炒めたり、揚げたりする料理の場合は、事前に水にさらしましょう。
- 汁を食べるような料理（カレーや雑炊など）では、カリウムを減らすことはできません。カレーなどの場合は別で具材を一度下ゆでしましょう。雑炊は控えましょう。



カリウムの減る量



マグネシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう

マグネシウムは、体の中で多くの働きがあります。

- ★ 酵素の働きを助ける
- ★ 骨や歯を形成する
- ★ 筋肉の収縮に使われる
- ★ 神経の興奮を抑える
- ★ エネルギーを作るのを助ける
- ★ 血圧を下げる

※食事から1日にとる必要のあるマグネシウムの目安は、
男性で 340 ~ 370mg、女性で 270 ~ 290mg です。

(日本人の食事摂取基準 (2015 年版) より)

マグネシウムのとり方

- 大豆、未精製の種実や穀類、海産物などに多く含まれます。
- 豆腐には凝固剤として塩化マグネシウム (にがり※次頁参照) が含まれています。

食品名 (一食の目安)	目安重量	マグネシウムの量
玄米 (茶碗 1 杯)	150 g	74 m g
アーモンド (10 粒)	14 g	43 m g
カシューナッツ (10 粒)	15 g	36 m g
ほうれん草	75 g	52 m g
絹ごし豆腐 (1/2 丁)	150 g	66 m g
木綿豆腐 (1/2 丁)	150 g	47 m g
大豆	30 g	66 m g
油揚げ (大 1 枚)	40 g	52 m g
干しひじき	10 g	62 m g
乾燥わかめ	5 g	55 m g

参考：日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

※牛乳などカルシウムの多い食品、肉類や加工食品、清涼飲料水などリンの多い食品をたくさん食べると、マグネシウムの吸収が阻害されます

⇒魚介類、大豆製品を中心とした食事がおすすめです

にがり（液体）使用方法

①にがりとは

- 海水から食塩を結晶させた残りの苦みをもつ液体
- 豆腐を固めるのに使用されている
- 成分は塩化マグネシウム
（マグネシウムは 1ml あたりに約 50mg 含まれる）
- スーパーなどで購入できます

②料理での使用方法

- ご飯を炊く時に加える（ふっくらと炊きあがる）
- シチューやカレーや煮物等に加える
（肉が柔らかくなる、煮くずれが防げる）
- パスタを茹でる時に加える

③使用量の目安

- 食品ラベルに記載されている使用方法をご確認ください
（記載が無い場合の使用目安は 2～3 滴です）
- 使用量が多い場合は下痢を起こす場合がありますのでご注意ください
- 出来る限り使用方法の記載がある商品をご購入ください

マグネシウム強化食品のご案内

全病食（協） ウエハース



バニラ味／いちご味
Mg：120mg / 枚

Ca & Mg ふりかけ

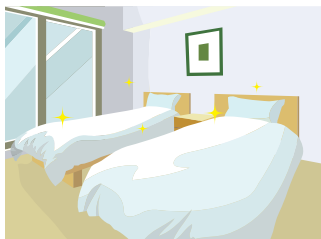


たまご、さけ、のりかつお、たらこ
Mg：78mg / 小袋（たらこ：75mg）

3) 掃除（環境）

ほこりをとりのぞく

退院後に過ごされるご自宅の掃除は、ほこりを取り除くことが大切です。カーペットは、フローリング床などに比べて清潔を保ちにくいので、できるだけ避けてください。



布団は天日干しに！

ベッドカバー・シーツを週に1回は交換を！

大掃除はできるだけ自分でしない

どうしても自分でするときはマスク・ゴーグル・手袋を着用し終了後はしっかりと洗い流しましょう。

4) 外出のときは

マスクの着用

免疫抑制剤内服中、黄砂、花粉、埃など飛散する時期、感染症（インフルエンザなど）の流行期にはマスクを着用しましょう。



人の多い場所、時間はなるべく避けましょう。

気をつける場所

工事現場の近くには、できる限り近づかないようにしましょう。（カビがいっぱい舞っています。肺炎のリスクが高まります）

喫煙について

肺への負担を考え、禁煙はもちろんですが、喫煙者の近くで過ごすことは避けましょう。

紫外線を避けましょう

皮膚が弱くなって刺激をうけやすくなっています（GVHDが悪化する場合があります）。日焼けを避けるため長袖・帽子・日傘・日焼け止めなどを用いましょう。

眼の保護

乾燥しやすくなっていますのでサングラスや花粉症用のゴーグルやめがねを使用しましょう。コンタクトは眼に傷を作ることがあるので主治医に相談しましょう。

外出後は点眼などで粉塵を洗い流すとよいでしょう。

5) 整容

石鹸・シャンプー・化粧品

無香料・無着色・アルコールフリーで低刺激のものを選びましょう。GVHD あるときは化粧はやめましょう。初めて使う製品の場合は日のあたらないところで試し塗りをして異常がないか確認してから使用しましょう。

ひげそり

電気かみそりを使用しましょう。シェービング製品は刺激が強いのので使用は避けましょう。

脱毛

一時的なものが多いのでかつらを利用しましょう。パンフレットは外来にもあります。

皮膚

乾燥しやすく弱くなっているため添加物の少ないアルコールフリーの保湿剤で保湿しましょう（1日2回以上がおすすめです）。

染毛・パーマ

主治医に相談の上、自分でせず、自分でせず、地肌になるべくつけないよう頼んでしてもらいましょう。

6) その他

運動

移植後の患者様は入院生活による循環機能や筋力の低下のほか、慢性 GVHD による皮膚硬化や筋肉拘縮などにより、**関節が動かしくくなる**など日常生活に支障をきたすこととなります。



ご家族の方と一緒に近所を**散歩**したり、関節の曲げ伸ばしなど**ストレッチ**を行いましょう。

距離や時間は初めから無理をせず、体調に合わせて少しずつ増やしていくようにしましょう。テレビ体操などもおすすめです。体を動かした後は十分に休息を取りましょう。

ウィンタースポーツなど激しいスポーツは骨折の危険があるので主治医と相談して行ってください。

旅行

温泉・銭湯・プール・サウナなどは細菌が多く感染源となりうるので免疫抑制剤投与中はさけ、その後も主治医に確認しましょう。免疫抑制剤内服中は旅行・銭湯などは避け、体調を見ながら、免疫抑制剤内服が減量・終了する移植後6ヵ月～1年以降をめぐりに近場の日帰り・1泊旅行を外来担当医と相談しましょう。

性生活

性機能は治療の影響を受けやすいもののひとつです。

男性では勃起障害、射精障害。女性では膣粘膜の乾燥や萎縮、狭窄による性交痛・出血など機能的な影響に加え、移植後の外見上の変化や、性行為による感染や病気への影響などによる不安感・恐怖感を抱くことも少なくはないと思います。また、精巣機能・卵巣機能への影響による不妊症に悩まれることもあるかと思います。いずれにしても自分ひとりでは悩まず、最初の一步は**パートナーとのコミュニケーション**が大切です。移植後は皮膚や粘膜の再生に時間がかかるため感染のリスクが高くなります。感染予防のためコンドームを使用し、**家族計画は医師に適切な時期を相談**しましょう。



4. 社会復帰に向けて

まずは自宅での生活に慣れることに努めましょう。

免疫抑制剤減量・終了する移植後6ヶ月以降をめぐりに、外来担当医と相談し、職場や学校との調整を図るようにしましょう。移植後の患者様が、元の生活に戻るまたは社会復帰するまでには、おおよそ1年からそれ以上の期間を要すると言われてています。周囲の協力を得ながら、焦らず少しずつ進めていきましょう。患者総合支援センターでも仕事についてのご相談をお受けしています。

5. 相談窓口について

外来看護師

全般的にご相談ください。

ゆっくりとお話されたい場合は、相談の希望を伝え同種移植外来の予約をとってもらってください。

ソーシャルワーカー

医療費などの相談・公的な補助などの相談

医師・外来看護師に声をかけていただければ、相談の場を設けます。

患者会

患者同士の情報交換・勉強会・交流会など

相談先

4

社会復帰に向けて

5

相談窓口について

6. このようなときはすぐに病院へ連絡しましょう

退院後の生活において、体調に変化を感じた時にどうすればよいのか？ という不安は大きいことと思います。異常を感じた時は、我慢したり、放っておかず、まずは病院へ電話し、医師に相談の上、受診するか、自宅で様子を見るかを判断するようにしましょう。

注意する症状	
✓	38度を超える発熱
✓	長く続く咳・痰、安静にしてもなくなる息苦しさ
✓	下痢・吐き気・腹痛・血便など消化器症状
✓	ピリピリとした痛みを伴う皮疹
✓	排尿時痛・残尿感・血尿
✓	頭痛・吐き気・めまい・意識不明瞭など
✓	1～2日で急に現れ、広がる皮疹
✓	なかなか止まらない出血（鼻血・歯肉出血・怪我など）

連絡先

どのような症状が、いつからあるか、それによりどのような問題が生じているかなどをお聞きしますので、連絡時に余裕があればメモなどにまとめておくのもよいでしょう。

また、急を要することではないけど気になって…というようなときは、外来受診の際でもよいので医師・看護師にご相談ください。

おわりに

造血幹細胞移植後の患者様に現れる症状や状態は様々です。

そのため、回復の過程も個々に違いが生じてきます。

ご自身の回復が遅すぎるのではないかと、など過度に不安に思ったり、焦ったりすることなく、1歩1歩ご自身の前進を認めていけるような生活を送られることを心より願っております。

ここに記載のある内容がすべてではありませんが、ひとつの参考にしていただければと思います。

生活の中での疑問、相談、不安などがありましたら、

医師・看護師など相談窓口の方へ

ご相談してください。



年 月 日 (移植後)

A large rectangular area with horizontal lines and a spiral binding on the left side, intended for handwritten notes.

年 月 日 (移植後)

A second large rectangular area with horizontal lines and a spiral binding on the left side, identical to the one above.

年 月 日 (移植後)

A blank lined page with a purple header containing the date '年 月 日 (移植後)' and 18 horizontal lines for writing.

年 月 日 (移植後)

A blank lined page with a purple header containing the date '年 月 日 (移植後)' and 18 horizontal lines for writing.

7

指導の記録

年 月 日 (移植後)

A large rectangular area with horizontal lines and a spiral binding on the left side, intended for handwritten notes.

年 月 日 (移植後)

A second large rectangular area with horizontal lines and a spiral binding on the left side, identical to the first one.

年 月 日 (移植後)

A blank lined page with a purple header containing the date '年 月 日 (移植後)' and 18 horizontal lines for writing.

年 月 日 (移植後)

A blank lined page with a purple header containing the date '年 月 日 (移植後)' and 18 horizontal lines for writing.

7

指導の記録

年 月 日 (移植後)

Lined notebook page with 18 horizontal lines and a spiral binding on the left side.

年 月 日 (移植後)

Lined notebook page with 18 horizontal lines and a spiral binding on the left side.

発行者

造血幹細胞移植推進拠点病院
大阪市立大学医学部附属病院
血液内科・造血細胞移植科

発行

2012年 第1版

2015年 改訂第2版

2018年 改訂第3版

おめでとうございます。
移植後5年がたちました。



施設名
