

# 移植を受ける患者さんへ

## 目次

- ◆ 無菌レベルの違い～準無菌と完全無菌の違い～・・・p.2
- ◆ 準無菌と完全無菌室の生活の比較・・・・・・・・・・p.3
- ◆ 無菌室内の説明・・・・・・・・・・p.5
- ◆ 清潔・不潔区域の注意点・・・・・・・・・・p.6
- ◆ モニターについて・・・・・・・・・・p.6
- ◆ 無菌室入室に向けての準備・・・・・・・・・・p.7
- ◆ 御家族の方へ・・・・・・・・・・p.9
- ◆ 移植の流れ・・・・・・・・・・p.10
- ◆ 無菌化について・・・・・・・・・・p.11
  - ・ 内服について・・・・・・・・・・p.11
  - ・ うがいについて・・・・・・・・・・p.11
  - ・ 口腔ケアについて・・・・・・・・・・p.13
- ◆ 排泄物の取扱いについて・・・・・・・・・・p.14
- ◆ 食事について・・・・・・・・・・p.14
- ◆ 飲み物について・・・・・・・・・・p.14
- ◆ 移植前後の食事について（完全無菌・生着後）・・・p.15
- ◆ 免疫抑制剤と飲み合わせの悪い清涼飲料水・・・p.18
- ◆ 移植後の体調管理・・・・・・・・・・p.19
- ◆ 病院への連絡方法・・・・・・・・・・p.22

## 無菌レベルの違い～準無菌と完全無菌の違い～

### 何で無菌室に入るの？

移植前には大量の抗がん剤や放射線療法を行います。これにより好中球が0に近い状態になり感染を起こしやすい状態となってしまいます。そのためできるだけ感染しないように無菌室に入ります。

### 準無菌とは

移植前の化学療法、放射線療法を受ける期間のことです。

この時期は好中球が徐々に0に近づいていく時期です。

感染を起こさないために、シャワー、検査、治療以外は室外へ出る事は出来ません。面会時には面会者は部屋に入ってもらえることが出来ます。

### 完全無菌とは

移植を受ける当日または前日から生着までの期間のことです。

この時期にはほとんど好中球はなく、免疫不全状態となっています。

感染を起こさないように、生着するまで病室内で過ごしてもらいます。

面会者は部屋に入ることは出来ませんが、前室にある備え付けのインターホンで会話が出来ます。

生着の確認と同時に完全無菌管理を解除し、準無菌レベルに戻します。



### 前処置から無菌室に入室する場合は





前処置から無菌室に入室する場合は準備して頂いた物品をこの時点から使用することになります。今まで使用していた日常生活用具は使用できません。廊下のロッカーに保管するか家に持ってかえってもらってください。

前処置中は**準無菌**となります。



## 準無菌と完全無菌の生活の比較

	準無菌	完全無菌
	前処置開始前日	移植当日または前日～生着まで
部屋	個室もしくは無菌室	無菌室（状況により個室の場合もあります）
行動範囲	室内、シャワー室	室内（リハビリのみ室外可）
トイレ 		ビニール手袋を着用して排泄します。 手袋は蓋付きのごみ箱に破棄します。
	トイレの使用方法は 14 ページを参照して下さい。	
保清	出来るだけ毎日シャワー浴をしてください。（9時から入れるように調整します。但し、他の患者様との兼ね合いもあり、13時からになることもあります。） 出来ないときは体を拭きましょう。	毎日を拭きます。（タオルは準備してお渡しします） 使ったタオル、パジャマ、下着を袋に入れてドア付近に置いて下さい。 介助が必要な方は、日中の看護師と時間を調整して下さい。
手洗い 	食事前、内服前、排泄後、室外から戻ってきたら手指はポンプ式手洗いソープで洗い、手指消毒ジェルで消毒します。	
うがい	うがいは、うがいの説明と日課表を参照して下さい。	
コップ	コップは室内に備え付けの紙コップを使用して下さい。	
歯磨き	歯ブラシは3本(色違いの物を準備して下さい) 乾燥のため歯ブラシ立てに立て1日3本を朝、昼、夕で使い分けて下さい。 落としてしまったときの為に、予備も1本準備しておきましょう。	
洗面	白いタオルを用意しますのでお使い下さい。	
洗濯	基本的には、御家族に依頼して下さい。 御家族への依頼が難しい場合は、事前に看護師へご相談下さい。	

	準無菌	完全無菌
<b>掃除</b> 	テーブル、ベッド周囲、リモコン、携帯電話、インターホンなど触れる物を毎日アルコール拭きして下さい。出来ないときは看護師が手伝います。床やトイレなどは午前中に業者が清掃に入ります。	
<b>食事</b> 	無菌対応食	準無菌食 <u>配膳時、下膳時はテーブルをドア側に近づけておいて下さい。</u>
	☆ご家族の差し入れなどは一度看護師に確認してください。	
<b>飲み物</b> 	ペットボトル、缶ジュース類は開封後 24 時間以内に捨てて下さい。必ずコップに移して飲んでください。口を付けた場合は飲み切ってください。缶ジュースの口はアルコール綿で拭いてから開けてください。 <b>紙パックの飲み物は 1 時間を目安に飲み切ってください。極力紙コップに移し飲むようにしてください。</b>	
☆食事、飲み物の詳しい事は 15 ページからの表をご覧ください。		
<b>面会</b>	室内で可能です。 ＊面会者は、事前に手洗いをしてマスクを着用し、無菌室前の廊下でスリッパに履き替えて下さい。	前室までとなります。前室にあるインターホンでお話下さい。 ＊面会者は、事前に手洗いをしてマスクを着用し、無菌室前の廊下でスリッパに履き替えて下さい。
<b>現金の取り扱い</b> 	現金の持ち込みは最小限にして、財布は使わずビニール袋などに入れてください。取り扱い時は手袋をつけて下さい。そのあと手洗いをしてください。	
<b>レントゲン</b>	無菌室にレントゲン技師が参ります。撮影板を中に入れますので指示に従って下さい。撮影板はグローブを付けてから持って下さい。撮影後は手洗いをお願いします。	
<b>放射線治療</b>	マスクをし、地下治療室へ行きます。	
<b>検査、受診</b>	基本的に往診になります。	
	必要な検査の時には、マスクを着用して行きます。	必要な検査の時には、マスク、グローブ、ガウン、キャップを着用して行きます。

## 無菌室内の説明

### <換気について>

- ・壁に設置されているへパフィルターから清浄な空気が送風されています。

### <洗面所について>

- ・スイッチ部分に手をかざすと水が出ます。もう一度スイッチ部分に手をかざすと水が止まります。
- ・30秒以上流してから使用して下さい。高濃度の消毒液が出ているため水を出し始めた直後は黄色味がかかった水が出ることもありますので透明になってから御使用下さい。
- ・水道水は殺菌水です。うがい・手洗い・体を拭く時のお湯などに使用します。  
(注意：殺菌水のお湯は42℃までしか温度が上がらないため、体拭きの際は、タオルの温度が低いと感じられる場合もあります。できるだけ冷めないように配慮致しますが、予めご了承ください。)
- ・温度の設定は洗面台の下にあります。右に回すと熱湯、左に回すと水になります。
- ・水道の蛇口に額をぶつけないように注意して下さい。

### <TV・DVDについて>

- ・DVDプレイヤーは備え付けがあり有料です。



### <ブラインドの使用法>

- ・ベッドの頭側にある備え付けのリモコンで操作出来ます。

	閉める	開ける
窓側	1 ボタンを押して↓ (下矢印) ボタン	1 を押して↑ (上矢印)
ドア側	2 を押して↓ (下矢印)	2 を押して↑ (上矢印)

※太陽マークボタンを押して向きを選択するとブラインドの向き(明るさ)を調整できます。

- ・室温調整は部屋外にある調整器で看護師が調整するため声をかけて下さい。
- ・完全無菌の生活では点滴の管を長めに調整します。点滴棒に触れずに移動してもらうためです。点滴の管を床につけないように気をつけ、管の長さはフックを使ってご自分で調整してください。
- ・点滴の管を長めにする分、身体に入ったカテーテルから血液が逆流することがあります。血液の逆流に気がついた時には看護師に知らせて下さい。
- ・体調の優れない時のトイレ移動などは、キャスター付きの椅子の使用をお勧めします。

## 清潔区域・不潔区域の注意点

室内は壁からきれいな空気が流れていて清潔ですが、床上30cmまでは空気の流れが悪く不潔なため、以下のような点に気をつけて下さい。

1. 床に落としたものは自分で拾わず、看護師に知らせて下さい。(消毒します。)
2. ズボンの裾や袖、点滴の管が床につかないよう気をつけましょう。
3. ベッドから降りる際は床に直接足をつけず、必ずスリッパを履いて下さい。
4. 輸液ポンプ類が鳴っていてもアラームを止めたりせず、ナースコールして下さい。

## 体重計の取り扱いについて

- ・床に置いてある体重計は足を使って動かしましょう。
- ・体調が悪い時には、手袋を着用して移動させてスイッチを押してください。体重測定が終わった後は、手袋を脱いで、手洗いをしてください。
- ・自分で操作するのが難しい時には、看護師が介助しますので、相談してください。

## モニターについて

移植前の化学療法にて血球の著しい減少がみられること、体調不良から室内行動時に転倒の危険性が高くなる事もあり、安全管理の為に室内天井にモニターが付けられています。トイレ部分は映らないように設定をしてあります。体調が良好で危険性が少ない時期は隠す事は出来ますが、体調不良時のモニターでの見守りのご協力をお願いします。



無菌室の様子

### 無菌室入室に向けての準備

入室前に無菌室を見学していただくことが可能です。希望される場合には看護師にお知らせください。


準備物品については病院内にある1階売店でも購入出来ます。その他必要な物についてはご家族等に依頼して購入をお願いします。

### 完全無菌入室時準備物品リスト

収納スペースが狭いです。また、出来るだけ清潔な環境を保ちたいため持ち込むものは必要最低限をお願いします。






## 必ず用意していただくもの

キッチン用ポリ袋	100 枚	25×35cm 箱入り 50 枚入りなら 2 箱・100 枚入りなら 1 箱 使用済みの下着入れや、ガーグルベースンにかけて使用します。	未開封
BOX ティッシュ	5 箱	ビニール包装されているもの	未開封
割り箸	50 膳	個別でなくてもいいが、ビニールで包装されているもの	未開封
歯ブラシ	4 本 (1 本予備)	毛先がやわらかいもの。 歯科受診時に確認後購入して下さい。	未開封
歯ブラシ立て	1 個	歯ブラシ 3 本が立てられるもの	
スポンジブラシ	10 本	口腔内用	未開封
洗顔フォーム	1 個	固形石鹼以外	未開封
粘着ローラー	1 個	ビニールに包装されているもの。 脱毛の処理時に使用します。	未開封
爪きり	1 個	汚れやサビのないもの	新品でないも
パンツ 	数枚	洗濯ししっかり乾燥させたものをご用意下さい。 面会の頻度により枚数は調整。 *T シャツや靴下などがあればそれと共に 1 パックにして下さい。	ので可
スリッパ	1 足	<b>ビニール製で汚れの拭き取りが可能なものを準備して下さい。室内・室外の履き替えは不要です。</b>	
筆記用具	数本	ボールペン・シャープペン等	



## 希望により用意するもの

紙おむつ・尿取りパット・ナプキン等	適当枚	下痢に傾きやすいので数枚用意されると便利です。下痢になってから準備しても構いません	未開封
Tシャツまたはキャミソール、靴下、帽子	数枚	*持ち込むときはパンツと一緒に袋に1セットずつ入れて下さい。	新品でないもので可
スプーン・フォーク・ストロー 	数個	使い捨てなのでプラスチック製のもの *食事にはスプーン、フォークが付いてきますが、ご本人が用意された物を召し上がる際に必要であればご用意下さい。	未開封
電気シェーバー			新品でないもので可
化粧水、乳液、シャンプー等			未開封
鏡 	1個	拭き取りが可能なもの 手鏡・スタンド式どちらでも可	新品でないもので可
テレビカード	数枚	テレビ、冷蔵庫使用時に必要です。	新品でないもので可
MD・CD・DVD 	5枚まで	1度に持ち込みするのは5枚まで 入室後にも適宜持ち込みが出来ます。	新品でないもので可
ゲーム機		アダプター・接続コード等付属品もご用意ください。	新品でないもので可
パソコン		キーボードカバーも用意して下さい。	<u>※持ち込む前に埃や</u>
携帯電話		当日看護師に渡して下さい。 <u>ストラップは外して下さい。</u>	<u>汚れを取り除いて下</u> <u>さい</u>
本、雑誌、新聞、プリント		新しいものであれば持ち込み可 不要なものは持ち込まず、ファイルを使用してください。	
お守りなど		袋に入れて密閉した状態でお部屋に入れることはできます。	

**\*枕を持ち込む方へ：枕は新品なもの、洗濯可能で中身はパイプ・低反発のもの、必ず枕カバーを使用し、週に1回交換してください。**

## 散髪について

髪の毛が伸びていると雑菌が繁殖しやすくなります。また、脱毛の対処の意味もあるため、準無菌に入る前に下の理容室／美容室で短く散髪して下さい。

## 御家族の方へ

移植を受ける患者さんは免疫力が弱くとても感染しやすい状態です。そのため、移植の時には無菌室に入らせていただきますが、清潔な環境を守るために以下のことについてご協力をお願いします。

- ・ **準無菌** 部屋に入ることが出来ます。面会時間は病棟の面会時間と同様ですが処置などで退室をお願いする場合がありますのでご了承ください。また、面会時にはマスクをして下さい。お部屋でのご家族の飲食は出来ません。面会時にベッドの上に座らないで下さい。
- ・ **完全無菌** 面会者は部屋に入ることは出来ません。無菌室の前室の備え付けのインターホンで会話出来ます。貴重品以外を廊下の窓際に手荷物を置いて下さい。1人ずつお入りください。

### 完全無菌時の面会時間

平日 15:00～20:00 土日祝日 10:00～20:00

15分程度の面会をお願いします。

- ・ 面会者は12階のデイルームの手洗い場で、ハンドソープで手を洗ってください。
- ・ その後無菌室自動ドア前でスリッパに履き替え、手持ちのマスクをして手指消毒ジェルで手指の消毒をして中に入ってください。

**初めて無菌室に面会に来られる方は看護師に声をかけてください。**



- ・ 無菌室前の廊下に患者さん毎のロッカーをご用意しています。

大きさは、横 82cm×奥行 44cm×高さ 25cm 程度です。

患者さんの洗濯物はそちらに入れておきますので面会時にはお持ち帰りください。下着や飲料の差し入れ物については看護師にお渡しください。

## 移植の流れ

日程		1ヶ月前	Day-10~-7	Day-1	Day0	Day14 前後	以降	Day100 以降
日程		全身精査、歯科治療	無菌化開始 抗癌剤治療、放射線治療		移植	無菌化解除 生着		
治療			化学療法 放射線療法 抗生剤、真菌薬の内服開始		移植			
			免疫抑制剤の開始 →					
			G-CSF 開始 →					
予測される副作用			嘔気・嘔吐 下痢	口内炎 感染	脱毛	生着症候群 急性 GVHD	慢性 GVHD	
日常生活	環境	一般病室 → 無菌室 → 個室 → 一般病室						
	安制度	院内 → 室内とシャワーのみ → 室内のみ → 棟内 → 院内 医師の許可にて 外出、外泊可 無菌加算が終了時より						
	食事	一般食 → 準無菌食 → 一般食						
	身体の清潔	毎日シャワーまたは清拭 → 毎日清拭 → シャワー						
		無菌室物品準備・確認 搬入						

## 無菌化について

無菌室は空気がきれいに保たれている所です。無菌化とは移植前後の好中球減少と免疫不全状態の期間に感染症を予防する行動のことをいいます。

### ●内服について

#### 1. ヘルペスウイルス感染予防

・・・アシクロビルまたはバルトレックス（内服）

移植当日の1週間前から、移植後35日まで内服します。

\*移植の種類や病態によって日数は変動します。

#### 2. 細菌・真菌感染予防

・真菌（カビ）を殺す薬・・・ファンガードまたはカンサイダス（点滴）

・細菌を殺す薬・・・・・・・・・・レボフロキサシン（内服）

#### 3. 肝臓保護・・・ウルソ（内服）

移植前に、  
薬剤師による  
薬の説明があ  
ります。



\*大切なお薬ですので必ず内服し、内服が困難な時は看護師にお伝えください。

\*内服後30分以内に嘔吐した場合（30分以降でも吐物に錠剤が残っている場合）飲み直しが必要なので看護師に申し出て下さい。

### ●うがいについて

1. うがいはネオステリングリーンで行います。口内炎による痛みが出てきた場合はうがい液に痛み止め（キシロカイン）を混ぜる等、調整できますので相談して下さい。

2. うがいは、起床時、毎食前後、寝る前は定期的に行って下さい。

放射線治療や検査、シャワーなどで室外に出た時や間食の前後も必ず行って下さい。

3. 無菌室に入室後（前処置開始から）は、備え付け紙コップを使用します。

4. うがいは室内の殺菌水を使用し作成して下さい。

\*体調不良時は看護師がうがい薬の作成をお手伝いします。



### うがいの種類

①ネオステリングリーン：口内の細菌を殺菌します

20ml程度を口に含んでブクブクうがいを10秒間、でガラガラうがいを10秒間×2回します。

## 完全無菌でのうがいの方法

無菌化開始から生着までのうがい （\*無菌室内にもうがい方法の表が貼ってあります。）

8:00	手洗い→ネオステリンうがい→食事→内服→歯磨き→ネオステリンうがい
12:00	手洗い→ネオステリンうがい→食事→内服→歯磨き→ネオステリンうがい
15:00	手洗い→ネオステリンうがい→内服→ネオステリンうがい
18:00	手洗い→ネオステリンうがい→食事→内服→歯磨き→ネオステリンうがい
21:00	手洗い→ネオステリンうがい→内服→ネオステリンうがい

### ●口腔ケアについて

1. 毎食後歯磨きをして口腔内と舌の清潔を保って下さい。また、食事をしていない場合でも1日3回歯磨きを行って下さい。  
歯ブラシはやわらかいものを使用します。痛みや出血がある場合には、歯ブラシの代わりに綿棒やスポンジブラシを使用できますので相談して下さい。

2. 水道水は30秒以上流してから使用して下さい。

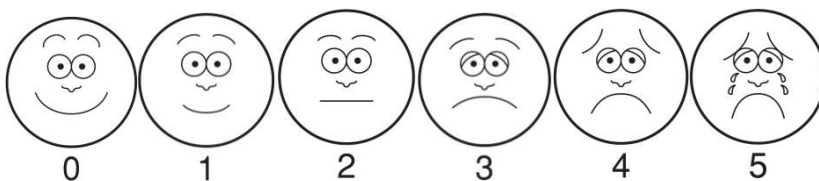


**移植前に、歯科衛生士による  
ブラッシング指導があります。**

### 口腔内や痛みの観察について

移植をして1週間くらい経つと、化学療法や放射線の影響で唾液が出にくくなったり、粘膜が障害されて口内炎ができやすくなります。そのため完全無菌での生活中は一日一回看護師が口内を観察いたします。ご自分でも鏡を見ながら観察し、表に記載して下さい。痛みや口内炎があればお知らせください。

また、口内炎だけでなく頭痛、腹痛、嘔気、下痢による肛門の痛みなどが起こる可能性があります。この時の痛みはフェイススケールの表情（下記参照）を使って表わして下さい。程度に応じて適切な痛み止めや吐き気止めなどを使わせていただきます。



フェイススケール

## 排泄物の取り扱いについて

### 尿量測定が必要な方は…

- ・尿カップにビニール袋をつけ1回毎にビニール袋を破棄してください。
- ・尿量を確認し、尿をトイレに流します。
- ・尿カップに使用したビニール袋、手袋は蓋付きのごみ箱に破棄してください。
- ・蓄尿する場合は蓄尿パックの中に尿を入れてください。

## 抗癌剤投与終了後 48 時間以内の排泄物の取り扱いについて

- ・尿量を確認し、尿をトイレに破棄した後は2度流してください。
- ・排尿毎に手洗いをしてください
- ・Day6 にメソトレキセートが投与される方は、Day 8 まではトイレの2度流しを行ってください

## 食事について





1. 移植日当日より食事は準無菌食となります。(栄養士が嗜好調査に来ます。)
2. 準無菌食に変更後はおやつが付きます。(1日1回昼食時配膳)
3. 食事が食べられない場合は病院食を止めることができます。食べられそうなレトルト食品などを食べても構いません。また、おやつのみ出すこともできます。
4. レトルト食品や缶詰、個別包装のお菓子は許可されていますが、食べる前に看護師に見せて確認して下さい。
5. お菓子は開封後24時間以内、その他の食品は開封後1時間以内に食べて下さい。
6. 完全無菌時、移植後の詳しい食事内容については、14ページを参照してください。

## 飲み物について

- ・お湯が必要な方は、ケトルの持ち込みも可能です。但し使用時は1回使い切りで、使った後は洗浄し乾燥させてください。  
\*病棟にも一台ありますので希望時貸し出します。


## 移植時の食事について

- ☆移植後は、感染予防と免疫抑制剤使用のため、食事に注意が必要です。特に完全無菌中は制限があります。また、生着した後から退院後に渡って注意が必要となります。
- ☆いずれの時期も、賞味期限を守り、調理後2時間以上経ったものは避けてください。
- ☆外国産のものは、製造過程が不明のため、避けることをお勧めします。

分類	種類	完全無菌の期間	生着～退院後
発酵食品 	納豆	×	
	味噌	製造元でパック詰めされたものに限る。	○
	漬物		
	梅干し		
惣菜、弁当		×	自宅で調理したものや、ホカ弁などは、調理して <b>2時間</b> 以内に摂取。生の肉・魚・豆腐は禁。コンビニ弁当は期限内で摂取。
ファーストフード		×	マクドナルド、モスバーガー、ケンタッキーは可。(製造過程が明確なため)
レストランの食事		×	外食時の生野菜、サラダバー、buffet、ヒートランプで温めているものは避ける。
レトルト食品 カップ麺 缶詰			○
牛乳、乳製品  	生クリーム	×	
	牛乳	低温殺菌されたもの	
	カスタード、バタークリーム	市販のもののみ可	市販のものに加え、手作りのものも可。
	ヨーグルト	殺菌表示のあるものは可	
	チーズ	プロセスチーズのみ可	プロセスチーズ、クリームチーズ、カッテージ、リコッタは可。モッツアレラ、パルメザン、半生チーズは製造元で包装されたものに限る。カンペールは加熱調理されたもののみ可。生野菜やチリペッパーを含むチーズは不可。
	特殊調整粉乳	滅菌されたものに限る	
お菓子 	プリン、ゼリー	食品工場加工されたものに限る	○
	スナック菓子、せんべい、チョコレート、珍味	個包装のものに限る(珍味は加熱処理されているか要確認)	珍味は加熱処理されているか要確認。
	ナッツ系バター	個包装のものに限る	缶詰やローストしてあるものは可。皮付きは不可。
	アイス	個包装のものに限り、食べきりで可。	個包装のものに限り、食べきりで可。

調味料  	醤油、ソース、ケチャップ、マヨネーズ	個別包装のものに限る	○
	ドレッシング	ナチュラルチーズを含んだものは不可。	
	ラード、バター、マーガリン	病院食は可	冷蔵保存しているものは可。
	植物油、ショートニング油	病院食は可	○
	塩、グラニュー糖	○	
	ジャム、シロップ、はちみつ	未加工のハチミツは不可	
	ハーブや栄養剤の調合品	×	
卵	生、半熟のものは不可		
豆腐	火を通したものは可		
肉	未加工や加熱処理されていないものは不可。		
魚 	未加工や加熱処理されていないものや、加熱調理のされていないスモークサーモン等のシーフードやピクルスにした魚は不可。缶詰は可。		
野菜 		病院食は可	調理されたものは可。食品店で生野菜を含んでいるものや、外食の際は避ける。家で食べる場合よく洗う。
	ハーブスパイス	病院食は可	新鮮でよく洗ってあるものに限る。ピクルスやオリーブも可。
	サルサ	未開封ボトル詰めに限る	
パン 	製造会社で個別包装されたもの。未包装で店頭に並んでいるものは不可		
シリアル	○		
果物	果物（生、凍結）	病院食は可。持ち込み不可。	病院食は可。皮をむいて食べるもの、よく洗ってあるものは可。
	グレープフルーツ	免疫抑制剤使用中は不可。（清涼飲料水や食品にごく少量でも含まれていることがあります。成分表示を必ず確認してください）	
	果物の缶詰	○	
	ドライフルーツ	○	



<b>飲み物</b> 	低温殺菌されていないフルーツ・野菜ジュース		×
	水	国内産の加熱殺菌表示のある、ペットボトルの水のみ可	デイルームの水・湯、水道水は可。 湧き水や井戸水や生水は不可。
	コーヒー、紅茶、お茶	缶、ペットボトルのもの可。	デイルームのお茶は可。 個別包装のインスタントタイプのティーバックは可。
	乳酸菌の入っている飲料	カルピスウォーターのみ可	○
	紙パック飲料、ゼリー飲料		○
ビール		×	地ビール、無ろ過タイプは不可。生ビールは医師の許可があれば可。

記載されているもの以外で食べて良いかわからないものがあれば医師に確認しましょう。



## 免疫抑制剤と飲み合わせの悪い可能性のある清涼飲料水

プログラフィ・ネオーラル・シクロスポリンと相互作用のある、グレープフルーツの成分（果汁・果皮を含む）が含まれている清涼飲料水を大量に摂取すると、プログラフィ・ネオーラル・シクロスポリンの血中濃度が上昇し、副作用が出やすくなる可能性があります。

## 移植後の体調管理

### ① 生着症候群について

移植をしてから約 2~3 週間後の白血球の上昇時期に炎症反応 (CRP) の上昇や明らかな感染徴候を伴わない発熱や体液の貯留 (ムクミ)、皮疹が出る事があり、これらの症状を生着症候群と言います。症状は一過性で回復しますが、ステロイド投与が必要となることがあります。また GVHD へ移行する事もあります。

### ② 生着について

白血球が 1000/ $\mu$ l、好中球が 500/ $\mu$ l 以上が目安となります。



### ③ 免疫抑制剤について

免疫抑制剤は大切な薬です。中断したりご自分の判断で量を変えたりしないでください。

免疫抑制剤には腎障害等の副作用があるため使用中や中止後は尿量の減少や体重の増加、むくみに気をつけて下さい。

### ④ 感染予防行動について

- 出来るだけ人混みは避け、外出の際はマスクを着用して下さい。帰ってきたらうがいをして下さい。



- ほこりの多い場所には行かないで下さい。自宅内でもほこりのある場所は避け、こまめに拭き掃除などをしてほこりが溜まらないようにしましょう。

- ペットについては、すでに飼育しているペットを手放す必要はありませんが、新たな飼育は避けましょう。ペットの排泄物の処理は避け、ペットと一緒に寝る事や口移しで餌をあげるのはやめましょう。また、傷を作ったりしないようにしましょう。なめられた手は洗いましょう。



- 庭いじり、土いじりは基本的に避けた方がいいでしょう。もし触る場合は必ずゴム手袋、マスクを着用して下さい。




- 土埃が舞いやすいため、工事現場には近づかないで下さい。






















## ⑤ GVHD・感染症について

移植後自分の免疫担当細胞がドナーの細胞に置き換わったことによる免疫反応に起因する臓器障害を GVHD（移植片対宿主病）といいます。移植後 2 週間以降に発症する急性 GVHD と移植後 100 日以降に発症する慢性 GVHD があります。この GVHD を予防するために、免疫抑制剤を長期に使用するため、免疫力が低下した状態が続きます。発症した時に症状を抑えるのにステロイドを使用する事があります。

免疫抑制剤やステロイド使用により免疫力が弱まるので感染症を発症する事もあります。

以下の表に記載（急性＝、慢性＝、感染症＝）

		症状	
<b>皮膚</b> 	 	皮膚に赤みや発疹、かゆみ、ピリピリした感じが出てくる。悪化すると水疱になることもあります。特に手のひら、足の裏など。	
		皮膚に水疱や痛み（頭から額、肩から腕、胸から背中、陰部、腰から足などの神経に沿って）発熱がある場合帯状疱疹（ヘルペス）の可能性ががあります。	
<b>体温</b>		38 度以上の発熱が出る事もあります。	
		37 度台の微熱が出る事があります。	
		38 度以上の発熱もしくは、37 度台でも寒気がある場合はすぐに教えて下さい。	
<b>呼吸器</b> 		気管支の炎症による息苦しさ、咳、痰	
		サイトメガロウイルス、カビ、細菌による肺炎	
<b>消化器</b>	  	下痢が 3 日以上続く。1 日に何度もトイレに通うなど。 腸管 GVHD では、水状の下痢と腹痛や吐き気が見られます。また同じ様な症状でも感染性腸炎の可能性が あります。免疫抑制剤の吸収が悪くなったり、脱水になる 可能性があります。 	
	<b>肝臓</b>	 	倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸（眼や体が黄色くなること）などが出る場合があります。
<b>粘膜</b>		口腔内の乾燥（唾液の出にくい感じ）、舌苔、味覚変化、口内炎、鼻腔の乾燥。	
<b>泌尿器</b>		頻尿、残尿感、排尿時の痛み、尿の混濁、血尿がある。 ウイルスによる出血性膀胱炎の可能性ががあります。	
<b>生殖器</b>		女性の場合は膣分泌物の低下。 男性の場合はまれに男性器表面に皮膚同様の赤み、皮疹、潰瘍。	

## ⑥ 食事について



- ・食事表を参考にし、分からないものは医師へ確認しましょう。
- ・3食バランスよく規則的な食事、新鮮な物を食べましょう。
- ・免疫抑制剤は腎機能に影響を与えるので、水分は1日1L~2Lを目標に摂取しましょう。
- ・下痢が続く時は消化の良いものを摂取しましょう。油っぽいもの、肉類は控えましょう。
- ・口内炎の時は熱い物、極端に固いもの、辛いものは控えましょう。
- ・唾液が出にくい時は麺類や汁物を多く取るように工夫しましょう。また唾液腺を刺激するために飴やガムを摂取するのも良いでしょう。
- ・アルコールは医師に確認して下さい。

## ⑦ 皮膚のケアについて



- ・出来るだけシャワー、入浴をして身体を清潔にし、皮膚が乾燥しやすい状態なので保湿剤をぬることをお勧めします。
- ・紫外線によってGVHDの発症や炎症を起こす可能性があるので日焼け止めを塗り、予防しましょう。(長袖の物を1枚羽織る、帽子をかぶる、サングラスをつけるなど)
- ・頭皮の負担になるため、カラーやパーマはしばらく避けて下さい
- ・コンタクトの着用や化粧品の使用は医師と相談して下さい。



## ⑧ 性生活について

- ・女性の場合は放射線照射の影響で、膣液の分泌不足などにより、性交障害(痛み、苦痛)がありますが、薬店などで市販されている潤滑油で改善することもできます。医師から説明を受けているように移植治療は生殖機能障害を起こします。ホルモン治療などを検討する必要があるので医師と相談して下さい。
- ・男性の場合1年くらいは機能が戻らない事が多く、移植後のだるさや体調の変化で性欲の減退があります。また、勃起障害を起こす事もありますが、一過性のことが多いです。ごく稀に男性器の表面に慢性のGVHDが出る事があります。
- ・女性も男性も感染を起こしやすいため清潔に努めましょう。パートナーの理解が必要なことなので、話し合う事が重要です。家族計画は医師と相談して下さい。
- ・性交渉を行う前後に本人とパートナーもシャワー・手洗い・うがいをして清潔な状態とし、性交渉の際には必ずコンドームを装着しましょう。

## 外来受診について

\*退院後は、看護師による移植後長期フォローアップ外来があります。  
退院後の生活で、辛い症状やGVHD症状の対応、感染予防、不安な気持ち、社会復帰へ向けての準備など、看護師がご相談にのります。

### 緊急時の連絡方法（北海道大学病院の場合）



#### 1)平日日中（8：30～17：00）の場合

連絡先：血液内科外来

TEL 011-716-1161

#### 2)平日夜間（17：30～8：30）、土、日、祝祭日の場合

連絡先：12-2 ナースステーション

TEL 011-706-5796

お電話の際は**名前・診察券の患者番号・病名・症状・担当医**をお伝え下さい。

\*症状が気になったら我慢せずに連絡して下さい。

\*平日の外来で診てもらうようにしましょう。

