

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/ μ l、好中球が 500/ μ 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	
皮膚 	 	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。	
体温		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。	
呼吸器 		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	
消化器	  	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。 	
	肝臓	 	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。
粘膜		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。	
泌尿器		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。	
生殖器		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。