

同種造血幹細胞移植療法を
受けた方へ

独立行政法人
国立がん研究センター中央病院
03・3542・2511
(12B病棟／内線 6251番)

退院後の 生活

独立行政法人国立がん研究センター中央病院

12B 病棟

長い入院生活と、大変な治療を受けられ、
これからご自宅へ戻られますが、
移植の後は長期間にわたり、
合併症への注意が必要となります。

感染や合併症を予防し、
異常を感じたときは
早めに対処できるようにしましょう。

2014年9月改訂

独立行政法人国立がん研究センター中央病院 12B 病棟

わたしのプロフィール

●氏名 (男・女)

診察券ID

生年月日 年 月 日

住所 〒 —

☎ () —

●緊急時の連絡先

氏名 (続柄)

☎ () —

●この手帳を受け取られましたら、まず「わたしのプロフィール」に連絡先などを記入し、「わたしの移植記録」の内容についてご確認ください。

●医療機関を受診するときや検診などを受けるときには、この手帳を提示していただき、移植後であることを医師などにお伝えください。

わたしの移植記録

●移植施設名

☎ () —

移植日 年 月 日

病名

●ドナー

- 血縁者 (続柄) 骨髄 末梢血幹細胞
- 骨髄バンク 骨髄 末梢血幹細胞
- 臍帯血

●同種移植時のABO輸血表

血液型検査日	年	月	日				
ABO オモテ				Rho(D) 抗原			
ABO ウラ				不規則抗体			

●薬剤アレルギー

薬剤名[] 症状[]

薬剤名[] 症状[]

薬剤名[] 症状[]

薬剤名[] 症状[]

1. 免疫力の低下について	07
2. 注意する感染症について	09
3. 感染の予防について	16
①日常生活	17
②掃除	22
③食事	25
④ご家族の健康管理	31
4. GVHDについて	33
①皮膚	35
②消化管	37
③肝臓	37
④口腔	38
⑤眼	39
⑥肺	40
⑦発熱	41
⑧その他	41

5. 日常生活について	42
6. 治療上の注意・内服について	50
7. 外来受診時のお願い	52
8. 造血幹細胞移植後 長期フォローアップ外来(LTFU 外来) について	54
LTFU 外来受診目安	56
わたしの体重と血圧 書き込み覧	60
9. 緊急時の連絡先	62

●ご自宅に帰る前の チェックリスト

▶ 外泊・退院の前に以下の準備をしましょう。

●家の掃除をしましたか？

- 水まわり（排水溝、浴室、トイレ）
- 寝室、昼間過ごす部屋
- カーペット
- エアコンのフィルター
- リネン類の洗濯
- 食品の賞味期限確認

●ペットの飼育について

- 預け先
- お世話する人



免疫力の低下 について

同種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。

以下のような場合、免疫の回復はさらに遅れます。

- 免疫抑制剤(プロGRAF／タクロリムス・ネオール／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、免疫のシステムが正常レベルに回復するまで、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、嚴重に注意したほうがよいと思われますが、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。

退院後も、患者さんのそれぞれの状態にあわせて、一緒に考え、サポートしますので、お気軽にご相談ください。

移植後1年間はパンフレットのすべての項目を守る必要がありますが、移植後1年以上経過してもGVHDの症状のある、又は免疫抑制剤を内服している場合、パンフレットの内容について医師と相談していきましょう。



注意する感染症 について



発熱はいろいろな感染症のサインです！
1日1回検温をしましょう！



以下のような症状がある場合には
連絡しましょう。

- 高熱の出現・持続（特に寒気の強いとき）
- 咳・息苦しさ
- 皮疹の出現
- 強い腹痛や下痢の出現・持続
- 食事や水分がとれない

带状疱疹

- ▶体の片側に帯状に並んだ小さな皮疹が
ピリピリと痛む

水痘（水ぼうそう）のウイルスはすでに体の神経の中に潜んでおり、免疫力の低下した時期にウイルスが暴れることで起こります。治療が遅れると全身に広がり、重症化する場合があります。次のような症状に気づいたらすぐに病院に連絡しましょう。

- 小さな赤い皮疹の上に、無色または白色の膿のようなものがあり、体の片側に帯状に並び、ピリピリした痛みを感じる。
- 皮疹は絶対につぶしたり、ひっかいたりしないようにしましょう。

注意！ 全身のあらゆる場所に出る可能性があります。
入浴の際に気をつけて見るようにしましょう。



带状疱疹は、抵抗力が低下した他の患者さんに感染する恐れがあります。
上記のような症状がある時は、来院前に必ず病院に電話をしてください。

単純ヘルペス

▶口唇・陰部の小さい水ぶくれ

口唇・または陰部に小さな水ぶくれができます。水疱をつぶさないように注意してください。早めに医師の診察を受けましょう。

肺炎

▶咳・息苦しい感じ・胸痛・発熱

細菌やウイルス、カビによりおこります。咳や痰、息苦しい感じ、胸痛、発熱を伴うことがあります。

- 咳が出る場合は他の人にうつさないためにもマスクをしましょう。

衛生的な使い捨てマスク（サージカルマスク）

ガーゼマスクよりも大きく、不織布製で使い捨てが普通です。鼻まわりや横には隙間ができないように針金が入っていることもあります。一度はずしたマスクや、ぬれた場合は交換し、再使用は避けましょう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけるのがポイントです！

アスペルギルス（カビ）

アスペルギルスは空中に浮遊する胞子が、のど・鼻を通して感染がおこります。抵抗力や免疫力が弱いときに感染しやすいカビの一種です。

- 部屋にホコリをためないようにしましょう！
- 工事現場や土ほこりをなるべく避けましょう！

ウイルス性膀胱炎

排尿時痛や頻尿、残尿感などの症状にはじまり、やがて見た目に赤い尿（血尿）になっていきます。発熱を伴うこともあります。

伝染性ウイルス感染症

水ぼうそう・はしか・風疹・おたふくかぜなどが流行しているときは外出を控えましょう。これらの感染症にかかったことがあっても、移植後は再び発症する恐れがあります。特に小さなお子さんがある場合は注意が必要です。

- これらのウイルスに対する免疫力を高めるワクチン接種については医師にご確認ください。

インフルエンザ

インフルエンザは12月～3月に流行する呼吸器感染症です。急激な発熱で発病し、咽頭痛や咳などの呼吸器症状と筋肉痛、倦怠感などの全身症状があらわれます。潜伏期は通常1～3日です。最も感染性の強い期間は発症前日から2日目にかけての3日間とされています。

10～11月初旬までに予防接種を受けておくことをおすすめします。予防接種はお近くの病院でお受けください。

●毎年ワクチン接種をしましょう。



同居家族の方がインフルエンザと診断された場合、患者さんには抗ウイルス薬の予防内服をおすすめしています。医師にご相談ください。

ワクチン接種

移植によって以前獲得していた免疫が失われるため、移植をして半年から2年経過した頃にワクチンを接種する場合があります。

参 考

①弱毒生ワクチン

(麻しん、風しん、流行性耳下腺炎、水痘)

- 移植後24ヶ月を経過していること
- 免疫抑制剤の投与がないこと
- 慢性GVHDが出現していないこと
- …などの条件を満たした場合に接種できます。

②不活化ワクチン

(インフルエンザ、インフルエンザタイプB、日本脳炎、肺炎球菌、B型肝炎、百日ぜき・ジフテリア・破傷風の3種混合ワクチン)

- 移植後6～12ヶ月を経過していること
- 慢性GVHDの増悪がないこと
- …などを確認し接種できます。

詳しくは医師にご確認ください。



感染の予防 について

他の人から感染症をもらわないように
気をつけましょう！

- 風邪などの感染症にかかっている人にはできるだけ近寄らず、訪問もお断りしましょう。
- 不必要な外出は避け、やむを得ず外出する際には、呼吸器感染症症状を伴う人との接触は避けましょう。

① 日常生活

手洗い

手洗いは感染予防の基本です。私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが一時的に付着しています。正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。

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。

手を洗うタイミングは

- 食事を準備する前 ●食事の前 ●内服の前
- トイレの後 ●帰宅した時
- 汚染物（嘔吐物、おむつやゴミなど）を処理した後
- 動物と接触した後

手を洗った後は

- 洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手につきやすい状態になります。
→きちんと手を拭きましょう。
- 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できるようにしておきましょう。



タオルは家族の方との共有は避け、毎日交換しましょう。

すりこみ式手指消毒について

- 基本的には流水で手を洗うことが望ましいですが、それができない時におすすめします。
- 適量を手に取り、消毒剤が乾くまで十分にすりこみます。

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が、風邪がはやっている時には消毒効果のあるうがい薬を使用してもよいでしょう。

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・循環式風呂

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。温泉や循環式お風呂の使用は避けましょう。

動物との接触

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。

※ペットを飼っている方、自宅で家畜などに接触する可能性がある方は、あらかじめご相談ください。ペット・家畜の健康にも気を配る必要があります。

- 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。

けが

けがをしたり、傷を作ってしまったときは、まず流水でしっかり洗い確実に止血し、絆創膏などで保護しましょう。

- かすり傷 → 流水で洗い保護し、2~3日毎日観察しましょう。
- 深い傷 → 化膿する場合があります。病院に連絡しましょう。



動物にひっかかれた時は必ず連絡をしましょう。

水泳

海や川の水は動物や人間の排泄物や、病原性大腸菌 O-157 に汚染されている可能性があります。そのような水を飲んでしまうおそれがあるため、海や川で泳ぐことは、移植後最低1年ではできません。水泳を始める時は医師に確認をしましょう。

旅行・公衆浴場など

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ヶ月は控えましょう。

医師の許可があるまでは、移植後6ヶ月経っていても控えましょう。それ以降は医師にご確認ください。

ガーデニング・土いじり

土壌中にも多くの細菌やカビが含まれます。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6ヶ月経過してからにしましょう。

農耕期・工事現場

周囲に畑がある場合、農耕期に外出する際は必ずマスクをしましょう。

土木工事現場や、建築現場、建物の取り壊し現場などでは、非常に多くのカビが空中に散乱します。家の改修・改築は移植後、最低半年は避け、できるだけ近づかないようにしましょう。

② 掃除

- 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、換気を行いマスクをしましょう。
- 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。
- 日常過ごされる場所は、ほこりがたまらないように気をつけ、定期的に掃除をしましょう。

- 掃除機**／排気や舞い上がったほこりを吸い込まないように、掃除機の使用はできるだけご家族の方が行き、その間はマスクをして他の部屋に移動しましょう。掃除機がほこりの中に含まれるカビの胞子を空气中に散乱させ、それを吸い込むことで感染する恐れがあります。
- はたき・ほうき**／ほこりを空中に散乱させることになるので控えましょう。
- 掃き掃除**／立った姿勢でできるモップ式の掃除道具のほうが、ほこりを吸い込む危険性が少なくなります。
- 大掃除**／家具を動かしたり、長期間収納しておいたものを取り出すと、ほこりと一緒にたくさんのカビや細菌が空中に舞います。できれば避けたほうがよいでしょう。どうしても必要な場合は、ほこりを吸い込まないようマスクをして他の部屋へ移動しましょう。
- エアコン**／久しぶりに使用するときはご家族にしっかりと掃除をしてもらいましょう。エアコンを使用する期間は、取り扱い説明書でフィルター掃除の頻度などを確認して、ご家族の方にお願ひしましょう。
- 加湿器**／超音波式や気化式の加湿器は使用を控えましょう。これらの加湿器は、適切に管理されなかった場合、水の粒子と一緒にカビや細菌を空中に散乱させる可能性があります。
- 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。使用する際には除菌力などの機能を十分理解した上で、フィルター掃除の頻度など注意点を守る事が大切です。

水まわりの掃除

基本的に細菌やカビは湿った場所、ぬれた場所を好みます。長時間水のたまる場所や湿度の高い場所では、細菌・カビが発生しやすいことを念頭に置き、日常生活の上で、そのような場所に直接触れないよう注意しましょう。

やむを得ず水まわりの掃除をする場合には、必ずゴム手袋とマスクを使用しましょう。



よく洗って乾かすことが重要です

- 台所・スポンジ・ふきん**／使用後、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。
- 冷蔵庫**／特に野菜室は野菜の水分により、カビの発生や菌が増殖しやすいため、定期的に拭き掃除をしましょう。
- 浴室**／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。洗わずにつぎ足していると、ボトル内に緑膿菌などの病原体が繁殖してしまう恐れがあります。
浴室は換気をし、湿気を取り去るようにしましょう。

③ 食事

以下の食べ物はサルモネラ・腸炎ビブリオ・カンピロバクター・ノロウィルス・病原性大腸菌・ボツリヌス菌に感染する危険性があるため、医師の許可があるまで禁止されています。

禁止されている食べ物

生肉／生魚／魚卵／生卵／半熟卵

火を通していない

生ハム／たらこ／いくら／数の子／スモークサーモン

アルコール

生みそ／自家製の発酵食品

(漬け物、みそ、しょう油、ヨーグルト、塩こうじ)

カビタイプのチーズ

(ブルーチーズ、カマンベールチーズ等)

ナチュラルチーズ

(クリームチーズ、モッツァレラチーズ、チェダーチーズ)

生はちみつ／生の木の実／ドライフルーツ

※生野菜・果物は新鮮なものを流水でよく洗って食べることができます。

※プロセスチーズ(スライスチーズ、6P チーズ等)は食べることができます。

※傷・漏れなどのある缶詰は使用を避けましょう。缶を開けるときはふたを洗浄しましょう。

飲料水

- 長期間使用していない水道には、カビが増殖していることがあります。古い水を十分流しきってから使いましょう。
- 水道水は1分以上煮沸してから飲むようにしましょう。水道水には消毒効果のある塩素が含まれているため、基本的に安全ですが、クリプトスポリジウムという菌で汚染されている可能性があります。ただし、わが国で水道水が原因と考えられるクリプトスポリジウム感染症の報告はほとんどありません。クリプトスポリジウムは浄水器をつけていても除去できません。
- 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。
- 井戸水は大腸菌検査が毎年施行されていても散発してみられる汚染を検出することはできません。井戸水は飲まないようにしたほうがよいでしょう。
- 生水で作った氷も避けたほうがよいでしょう。

調理の前に手洗い

調理の前には必ずていねいに手を洗いましょう。

賞味期限・消費期限を守る

食品は新鮮なものを選びましょう。買うときに必ず賞味期限・消費期限を確認し、厳守しましょう。使用中の調味料などは表示された適切な保管方法のもと、早めに使いきりましょう。

流水で洗う

生で食べるもの（生野菜・果物など）は、ていねいに流水で洗いましょう。

調理器具もきれいに

- 肉や魚など調理前の生ものを扱う時と、生野菜や加熱した調理済食品などを扱う時は、別々のまな板を使用し、包丁は十分洗って使用しましょう。
- 同じまな板を使用すると先に使用した食物についていた病原菌に汚染される恐れがあります。
- まな板は食器用洗剤と熱湯で毎日洗いましょう。
- 木のまな板は表面の傷に病原菌が入り込み、取り除くことができません。プラスチック製のまな板がおすすめです。

食品は中まで加熱

肉や魚は十分に加熱し、食べるときに中心部まで火が通っていることを確認しましょう。食べたとき「味が変だな」と思ったら、すぐ吐き出してうがいをしましょう。冷蔵・冷凍保存していたものは、食べる前にしっかりと加熱をしましょう。

食品の保存・細菌の繁殖を防ぐ

購入後は冷蔵庫に入れ、肉、魚は他の食品に直接触れないようにしましょう。

- 調理後2時間以上室温に放置することは避け、食品を作りおきする場合は、できるだけ早く冷蔵・冷凍するなど、細菌が繁殖しないように心がけましょう。
- 炊飯器での保温は2時間までにしましょう。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。
- 一度解凍した食品の再冷凍は避けましょう。解凍する場合は自然解凍は避け、電子レンジを使用しましょう。
- 出来るだけ早く冷凍・解凍できるような、底が浅く温度が伝わりやすい容器に小分けして保存しましょう。

身のまわりの細菌・ウイルスと予防法

食中毒を起こす細菌・ウイルス	主な原因食品	予防法
腸炎ビブリオ 塩分3%前後で発育	魚介類	真水でよく洗い、調理後2時間以内に食べる
サルモネラ菌 多くの動物の体内に存在	肉・卵・乳	よく熱を通す (中心温度75℃以上)
病原性大腸菌 O-157等は少ない菌でも感染	あらゆる食品	手を洗って調理し、よく熱を通す (中心温度75℃以上)
カンピロバクター	肉・水・乳	肉と他の食品を別々に保存
ブドウ球菌 人や動物の皮膚に存在	(素手で調理した) おにぎり・弁当・和菓子	傷口がある場合は調理をしない
ノロウイルス 秋～冬にかけて流行	牡蠣などの二枚貝	手を洗って調理し、よく熱を通す (中心温度85～90℃・90秒以上)
ロタウイルス 1月～4月にかけて流行	人から人へ (乳幼児の排泄物など)	手をしっかり洗う

外食時の注意

●衛生状態のよさそうな店を選ぶ

店内が清潔である、客の入りやすい、禁煙席がある店を選びましょう。屋台は避けましょう。

●飲み物の注意点

加熱していない水道水で作った飲料水や氷を避ける必要があります。ジュース、アイスコーヒーなどを飲むときは、お店の人に確認をしましょう。

●注文を聞いてもらえる店で

肉や魚、卵などを完全加熱してもらえる店を選びましょう。

●サラダバーやドリンクバー、バイキングなどは避ける

調理後2時間以上経過した食品が陳列されている可能性があります。また不特定多数の人が利用しているため、食品が手や唾液で汚染されている恐れがあります。

●開封してから時間が経過した食品は避ける

テーブルに置いてある調味料や食品は、できれば避けたほうがよいでしょう。

④ ご家族の健康管理

ご家族も健康管理に気を配り、手洗いやうがいを励行しましょう。

●伝染性疾患になったら

ご家族の方が風邪やインフルエンザなど、伝染性疾患にかかった時は、できるだけ別の部屋で過ごしましょう。また職場や学校で伝染性疾患が流行している場合は、症状がなくても感染している可能性があるので注意しましょう。

●予防接種

移植直後の患者さんにインフルエンザをうつさないために、ご家族の方にはインフルエンザの予防接種をおすすめします。インフルエンザのワクチンはその効果があらわれるまで2週間程度かかり、約4～5ヶ月間効果が持続します。日本でのインフルエンザの流行は12月～3月が中心ですので、12月初旬頃までに予防接種を受けておくことをおすすめします。お近くの病院で受けることができます。

●お子さんの予防接種

移植患者さんの同居家族のなかに、各種ワクチン（麻疹・風疹など）を受ける必要のあるお子さんがいる場合は、注意事項について医師にご相談ください。

特に水痘・麻しん・風しんワクチンなどの生ワクチン接種後に皮疹が出現した場合は接触を避ける必要があります。

ご家族の精神的サポート

移植前からの経過を含め、長い間お付き合いいただきご家族の方もストレスを抱えることがあります。サポートが必要になることもありますのでいつでもご相談ください。



GVHDについて

GVHD の症状と 生活上の注意点・対応策

GVHD

(Graft versus Host Disease: 移植片対宿主病) とは、ドナー由来の細胞が、患者さんの体を他人と認識して攻撃する免疫反応の一種です。

症状によって急性 GVHD と慢性 GVHD に区別され、移植後の時期にかかわらずどちらも起こることがあります。

退院後に多いのは慢性 GVHD で、3～5割の患者さんに発症します。特に末梢血幹細胞移植を受けられた方、急性 GVHD を経験された方は注意が必要です。

症状が早く進行する場合や強く現れる時は入院治療が必要です。また、日常生活に支障をきたす場合もありますので、症状に気づいたらすぐ病院に連絡しましょう。

① 皮膚

時期	急性	慢性
症状	湿疹、皮膚の赤み かゆみ、痛み 水ぶくれ	皮膚の赤み、黒ずみ、 湿疹、かゆみ 皮膚や関節が硬くなる 皮膚がこわばる 色素沈着 爪がもろくなる

▶ 対応策

- 刺激や乾燥を避け、保湿を心がけましょう。
- 入浴時、皮疹がないか毎日確認をしましょう。皮膚には適度の水分と油分が必要で、常に潤った状態に保つことが大切です。軟膏についてはご相談ください。
- 症状の強いときは、ステロイドなどの軟膏を塗る場合もあります。
- 皮膚のこわばりにより手足の関節がまがりにくくなってしまうこともあります。指や手首などの関節をよく動かしましょう。
- 化粧や毛染め・パーマはGVHDの症状がなければ使用可能です。(皮膚に異常が出現した時は使用を中止してください)

次ページに続く

- 爪にも変化が生じることがあります。乾燥を避け、保湿と清潔を心がけましょう。

- 陰部の皮膚や粘膜があれてしまうこともあります。症状（陰部のごわつき、痛み、かゆみ、不快感、分泌物の変化など）に気づいたら、医師や看護師に遠慮なくお知らせください。陰部は清潔に保ち、トイレットペーパーで拭く際は強くこすらないようにしましょう。

GVHDの皮膚症状を経験された方へ

●GVHDをおこした皮膚は非常に薄く刺激に弱くなります。また、体温を調節するための汗腺の機能が低下するため、移植前のように汗をかいて体温を下げる事ができません。気温の高い場所(例えばクーラーのない車の中、サウナなど)に長時間いると熱中症になってしまいます。外気温には十分に注意をしましょう。

② 消化管

時期	急性	慢性
症状	下痢、 吐き気、嘔吐 食欲不振	食欲不振 吸収障害（体重減少） 下痢、便秘

▶対応策

- 症状が強い場合は入院治療が必要です。水様性の下痢、下血、腹痛、吐き気、嘔吐がある時は早めに医師に連絡しましょう。
- 体重減少が進む時は、栄養補助食品を併用しましょう。管理栄養士に相談することもできます。
- 下痢の場合はウォシュレットで洗浄を行い、おしりを清潔にしましょう。

③ 肝臓

時期	急性・慢性共通
症状	肝臓の酵素が上昇・黄疸 強いたるさ・白目が黄色くなる

▶対応策

- 激しい運動を避け、安静にしましょう。

④ 口腔

時期	慢性
症状	粘膜の荒れ 口内炎や痛み 唾液の減少（口腔乾燥） ※移植後 2 ヶ月経った頃から出てくることもあります。

▶対応策

- カビの感染を伴うことも多いため、口の中を清潔に保ち、二次感染の予防に努めましょう。
- 水や A Z 含嗽用配合細粒[®]でうがいをしましょう。痛みがある場合は、食塩水（0.9%：ペットボトル 500ml の水に対して食塩 4.5g 程度）や表面麻酔剤（アネトカイン[®]ビスカス）、ステロイドのうがい薬を使用します。
- 食べ物はミントなどの刺激物、酸味・辛味の強いものや熱いもの、硬いものを避けましょう。
- 口腔乾燥に対して、口腔用保湿ジェル（オーラルバランス[®]等）、白ごま油やグリセリン液のうがい薬で保湿をすることもあります。
- 味覚異常は、回復に個人差があるので、焦らず食べられるものを選択しましょう。管理栄養士に相談することもできます。

⑤ 眼

時期	慢性
症状	涙液の減少（乾燥）、かゆみ・痛み 充血、ごろごろする感じ、まぶしさ、視力低下、かすみ

▶対応策

- 乾燥するため眼球結膜が傷つきやすくなります。傷つくことで感染し、結膜炎をおこします。乾燥を防ぐため、目薬を使用します。
- 軽症の場合はビタミンや涙液成分（人工涙液：ヒアレインミニ[®]）の点眼薬を使用します。
- 痛みや乾燥がひどい場合は、ステロイドの点眼や目の軟膏を使用することもあります。
- 目を保護するため、サングラスを使用しましょう。
- 涙の減少に対して、眼科を受診し涙点プラグを挿入する場合があります。
- 眼のかすみから白内障へ移行することもありますので、症状出現時は医師に相談しましょう。

眼のかすみや見えにくさがある場合には、白内障や網膜炎が起こっている場合がありますので、症状出現時は医師に相談しましょう

⑥ 肺

時期	慢性
症状	咳、息切れや息苦しさ

※上記の症状は見過ごされることが多いため、日常生活をする上で息苦しさや息切れなどがある場合には、医師にご相談ください。

▶対応策

- ステロイド吸入・気管支拡張剤などを使用することがあります。
- 呼吸リハビリを行うことで症状が緩和できることがあります。
- 症状によっては在宅酸素が必要となる場合もあります。

⑦ 発熱

時期	急性・慢性共通
症状	37度台の微熱から 高熱（38度以上）になる

▶対応策

- 免疫反応で発熱することがあります。医師の指示で解熱剤を服用しましょう。
- 発熱の原因が感染症の可能性もあります。医師に相談しましょう。

⑧ その他

時期	慢性
症状	筋・神経系の障害、自己免疫疾患など 筋肉・関節痛、手のこわばり、関節の拘縮

▶対応策

- 各々の症状にあわせ、アドバイスします。ご相談ください。



日常生活について

食生活

栄養素はお互いに補い合っていっそう力を発揮するため、組み合わせが大切です。毎食に主食、主菜、野菜のある食事を摂りましょう。食事や栄養に関して心配な時は、管理栄養士に相談することができます。外来受診時、医師にご相談ください。

睡眠

睡眠、休息を十分とり、規則正しい生活を心掛けましょう。

運動

退院後の急激な運動は控えましょう。スポーツについては医師と相談しましょう。

自分の体力・筋力を考え、翌日に疲れを残さない程度の運動とし、特別なスポーツにこだわらず散歩などの日々のリハビリテーションを継続しましょう。少しずつ行動範囲を拡大することが大切です。

家事

炊事や洗濯、買い物などは体力的に問題がなければ少しずつ始めてみましょう。

お肌のケア

●肌への強い刺激は避ける

カミソリやシェービングクリームは肌に強い刺激を与えるため、使用を控えましょう。

髭剃りやうぶ毛そりは電気カミソリを使用しましょう。

●低刺激の石鹸を使う

石鹸やシャンプーは使い慣れたもの、刺激の少ないもの（無香料のもので弱酸性のものをおすすめします）を選び、肌に合わない場合は使用を控えましょう。

●綿のタオルを使う

ナイロン製のタオルなどでゴシゴシ体を洗うと、必要な皮脂まで落とし肌が乾燥しやすくなってしまいます。石鹸をよく泡立ててから手でやさしく洗いましょう。

●お風呂はぬるめに

放射線照射を受けた方、GVHDの皮膚症状がある方は、皮膚が弱く刺激を受けやすくなっています。高温のお湯の使用を避け、風呂の温度（38～39℃が理想です）は十分注意してください。

●直射日光を避ける

直射日光は皮膚の炎症を引き起こし、GVHDや皮膚がんの原因となります。帽子、長袖、すそ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や、紫外線防御効果の高い「綿、黒色、厚地」の服や帽子で直射日光をさえぎる工夫をしましょう。

●日焼け止めクリームを使う

日差しの強い場所へ行くときは、日焼け止めクリームを使用しましょう。日焼け止めクリームそのものも刺激が強い場合があります。低刺激なもの（子供用・敏感肌用など）をこまめに塗りなおしましょう。

紫外線の特徴

紫外線は3月ごろから8月ごろが強く、4月から6月が最も強くなります。日中10時から14時に紫外線量が多く、11時から12時が最大となります。曇りの日は晴れの日の70%、雨の日は30%くらいの紫外線量となります。

●低刺激の化粧品を使う

皮膚にGVHDなどの症状がなければ、化粧をしても構いません。化粧品はアルコールや香料の含まれないものをおすすめします。初めて使用する時は、腕の内側など目立たない場所に試し塗りをし、異常がないことを確認しましょう。かゆみが出たり皮膚が赤くなった場合は使用を控えましょう。

●コンタクトレンズの使用

コンタクトレンズの使用は、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、角膜に傷をつける恐れがありますので、必ず医師に相談しましょう。

●足のむくみを避ける

足のむくみがひどくなった場合は、足を枕などで高くして寝たり、圧迫効果のある長い靴下やタイツなどを使用すると良い場合があります。むくみがある場合は、皮膚が弱くなるため、傷を作らないように気をつけましょう。



生涯禁煙

移植後は禁煙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行きましょう。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時期から、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。交通機関は自動車やタクシーを利用し、電車や地下鉄、バスはできるだけ避けたほうがよいでしょう。

復学・復職

復学、復職の時期については、医師と相談しましょう。

治療、体調、仕事の内容などで個人差はありますが、おおよそ移植後6ヶ月～1年(平均1年)後に復学・復職される方が多いです。

性生活

この項目は配偶者やパートナーの方と一緒に読み下さい。

移植後は男性も女性も、性腺の機能が低下したり、性欲が減退します。

また、抗がん剤治療、放射線治療、GVHDなどの影響で、陰部の皮膚や粘膜が傷つきやすくなったり、硬く萎縮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を感じ、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。

退院後の性生活については、配偶者やパートナーの方にもよく理解していただき、協力していただく必要があります。お互いを理解し合って、やさしい声かけやスキンシップを大切にするとよいでしょう。

女性の場合、ホルモン補充療法を行うこともあります。困ったり、悩んだりしている時は、医師・看護師に遠慮なくご相談ください。

●免疫抑制剤使用中は性交渉を控える

免疫抑制剤（プロGRAF／タクロリムス・ネオーラル／シクロスポリン）、ステロイドなどを内服している間は、性交渉は控えましょう。

●性交渉は特定のパートナーと

性交渉は、特定のパートナーとだけにしましょう。不特定多数の相手と性交渉を持つことは避けましょう。

●感染予防のために

- ▶性交渉前にはシャワー浴をするなど、身体を清潔にしましょう。
- ▶性交渉は、感染の予防のためにも必ずコンドームを使用しましょう。口や肛門を使った行為は、絶対に避けましょう。
- ▶尿路感染症予防のため、性交渉直後に排尿するとよいと言われています。
- ▶性交渉中の不快感や痛みを和らげるために、水様性の潤滑剤（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。



治療上の注意・ 内服について

免疫抑制剤

プロGRAF・ネオーラルは
(タクロリムス) (シクロスポリン)

時と 時です

現在の1日の飲水目標は

mlです

飲み忘れた時の対応

気づいた時にすぐに内服しましょう。6時間以内の遅れで内服した場合、次回の内服は通常通りの時間で構いません。

それ以上時間が経過し内服した場合は、次回の内服時間について医師の確認が必要ですので、ご連絡ください。

内服後吐いてしまった場合

吐物の中にカプセルを確認した場合には、新しい薬を再度内服してください。確認が出来ない場合や内服後時間が経っている場合、また吐き気で内服できない場合はご連絡ください。

自己判断で服用をやめないで！

GVHDの症状が突然現れたり、急激に悪化する恐れがあります。自己判断での免疫抑制剤の内服中止は絶対にやめましょう。



外来受診時のお願い

体温・体重測定をしましょう！

- 移植後、感染症のサインや栄養状態などの異常を早期に発見するために、体温と体重を測ることは重要です。
- 体温と体重を毎日測定しましょう。
- 以前の体重と比較できるように記録に残しましょう。
60～61ページの表に記録しましょう
- 3食食事を摂取していても、GVHDや吸収障害、味覚障害などが理由で体重が増加しない場合、栄養管理が必要になります。
- 外来受診時には朝の体温と体重の記録をご持参ください。
- 3ヶ月くらい前と比較して体重が5～10%増減していたら、医師や看護師に報告するようにしましょう。

血圧測定を定期的に行いましょう！

- 移植後長期間経過した人は、心血管合併症リスクがあるため、定期的な測定が必要です。
外来受診時は血圧を測定してから医師の診察を受けるように
しましょう。
- 血圧を下げる薬や心臓の薬を内服している方は、血圧の変動をみて薬の調整などを行うため、定期的（毎日・毎月など）に測定して記録に残しましょう。
60～61ページの表に記録しましょう
- 症状によっては血圧計をご自宅に準備していただく場合があります。

免疫抑制剤 服用中の方は…

- 外来受診日の朝は、免疫抑制剤（プロGRAF／タクロリムス・ネオール／シクロスポリン）を内服せず、持参してください。
- 免疫抑制剤の血中濃度を測りますので、採血が終わってから内服してください。



造血幹細胞移植後 長期フォローアップ 外来(LTFU外来) について

移植後の患者さんやご家族が困っている事・
不安に思っている事に関してサポートさせていただきます。
研修を受けた移植に詳しい看護師が対応いたします。

【外来実施日】

毎週月～木 9:00～13:00 (要予約 ※当日予約も可)

【場 所】

外来3階 在宅看護室 (通院治療センターの裏手)

【対象者】

造血幹細胞移植を受けた患者さんやご家族

【受診の時期】

- 退院後、初回の外来受診日
移植後3ヶ月、6ヶ月、1年毎に定期的な受診があります。
- その他に患者さんやご家族の希望時に受診できます。
その際は医師に予約を依頼してください。

相談の例

●感染予防

食事や外食の判断 / 普段の生活・外出 / 免疫抑制剤中止後の注意点

●体に残った症状

味覚障害の対策 / 爪の変形や二枚爪の対策 / 皮膚の色素沈着
食欲不振対策 / 性腺機能障害の対処 / ホルモン補充療法

●GVHDのこと

皮膚のケア方法 (予防法と症状がある時の対処) /
口内炎のときの食事 / 目の乾き対策

●社会復帰・リハビリ

職場や学校への復帰の進め方 / 体力・筋力回復の運動の方法

●こころのケア

様々な不安やつらさ / 家族の気持ち / 症状が長く続くとき

●検診について

人間ドック・がん検診を受ける時期について

●お話しの間『12Bネットサロン』

患者会「12B ネット」のメンバーが定期的集まってお話をしています。
入院中の方もお気軽にご参加ください。

【実施日】偶数月(2、4、6、8、10、12月)第4土曜日13時～15時

【場 所】12B 病棟カンファレンスルームにて
お問い合わせは12B ネット事務局・在家(ざいけ)まで。
Eメール : BYX03526@nifty.ne.jp

LTFU外来受診目安

●下から順に、新しいアドバイス用紙が上に重なるよう貼ってください。

4	年 月/日	のりづけ
3	年 月/日	のりづけ
2	年 月/日	のりづけ
1	年 月/日	退院後初回 のりづけ

8	年 月/日	のりづけ
7	年 月/日	のりづけ
6	年 月/日	のりづけ
5	年 月/日	のりづけ

わたしの体重と血圧

移植日	体 重	血 圧
/	Kg	/ mmHg

退院時	体 重	血 圧
/	Kg	/ mmHg

移植後 1 年目

計測日	体 重	血 圧
1ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
2ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
3ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
4ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
5ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
6ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
7ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
8ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
9ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
10ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
11ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
1 年	/	/
/	Kg	/ mmHg

移植後 2 年目

計測日	体 重	血 圧
1ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
2ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
3ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
4ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
5ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
6ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
7ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
8ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
9ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
10ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
11ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
2 年	/	/
/	Kg	/ mmHg

移植後 3 年目

計測日	体 重	血 圧
1ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
2ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
3ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
4ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
5ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
6ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
7ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
8ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
9ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
10ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
11ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
3 年	/	/
/	Kg	/ mmHg

移植後 4 年目

計測日	体 重	血 圧
1ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
2ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
3ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
4ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
5ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
6ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
7ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
8ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
9ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
10ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
11ヶ月目	/	/
/	Kg	/ mmHg
4 年	/	/
/	Kg	/ mmHg



緊急時の

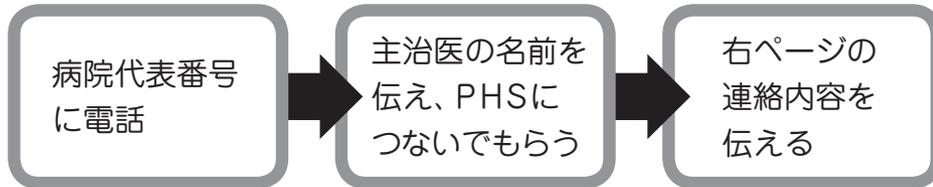
連絡先

●時間帯などで
連絡方法が変わります

国立がん研究センター中央病院
代表電話番号

03・3542・2511
(12B病棟 内線 / 6251番)

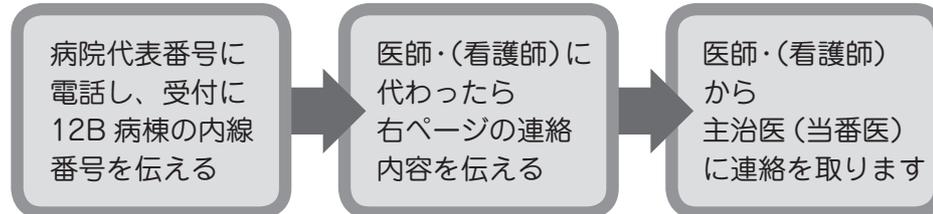
● 連絡方法 (平日：朝8時30分～夜18時まで)



※十分な診療体制で臨むため、やむを得ない場合を除き、日中での連絡をお願いします。

◎ 上記以外の時間帯

(平日：朝8時30分前、または夜18時以降 / 土日・祝日)



※医師からの折り返し連絡をする場合、非通知着信の可能性がありますので、ご了承ください。

● 連絡内容

◎ 診察券のID番号

◎ 担当医の名前

◎ 移植を受けた時期

◎ 移植の方法

◎ 現在の症状 (いつ頃からどんな症状がありますか)

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.