

場所別の外出時期とそれぞれの注意点

公園	退院後、始めは人の少ない時間帯にお散歩程度から始めてください。 お子さんが慣れてきたら、徐々に砂場や遊具で遊ばせて大丈夫です。 砂場で遊ぶ際は、砂をなめないように、ご家族がそばで見てください。 遊具で遊ぶ際の注意事項は他のお子さんと同様です。終わったら手をよく洗い、うがいをさせましょう。
キャンプ	時期は、移植後、半年以上経過していれば可能です。虫刺されに注意してください。刺された部位の腫れや赤みが通常より強く出て、長引くことがあります。行く前には十分に虫よけをしてください。腫れや赤みが強くなるようでしたら、ご相談ください。化膿性炎症が広がる蜂窩織炎になった場合は、内服や点滴などの処置が必要となることがあります。汗をかくと蚊が寄って来ますので、汗も適宜拭いてあげてください。
温泉	移植後、半年過ぎて肝機能が安定していれば可能です。行く前に、外来で医師に相談していただくと安心かと思えます。ただし、温泉ではまれにレジオネラ菌などの感染症の問題が発生していますので、事前に衛生管理がしっかりした温泉であるか、よくご確認ください。 温泉からあがったら、シャワーをしっかりと浴びてください。
プール・海	時期は、移植後、半年過ぎて肝機能が安定していれば可能です。行く前に、外来で医師に相談していただくと安心かと思えます。プールの滑り台なども、おなかに負担がかからない格好であれば、かまいません。海水浴場の浜辺で、砂遊びすることも問題ありません。ただし、プール・海で遊んだ後はシャワーでしっかりと、汚れを落としてください。 なお、適度な日焼けは問題ないと思いますが、ステロイドを服用中は皮膚への刺激を受けやすいため注意が必要です。日差しの強い日やアウトドアや海水浴など日焼けをする場合は、日焼け止めなどをしっかりと塗り防止した方が良いでしょう。

旅行については、P88をご参照ください。

⑧運動開始について

体調を見ながらお散歩などの軽い運動からはじめてください。踊ったり、ジャンプしたり、走ることもかまいません。本人が元気であれば、もう少し早い時期から軽い運動を始めるのも良いでしょう。体力がもどり次第、体育や運動は他のお子様とおなじようにしても大丈夫です。ただし、水分をしっかりととり、疲れたら休憩をとりながら行うようにしてください。



運動する際の注意点

移植された肝臓は、みぞおちに位置し正面近くにあって肋骨の保護を受けにくいいため、無防備な状態となっています。みぞおちの小さい面積に衝撃を受けると肝臓へのダメージとなり得る可能性があります。そのためみぞおちを強打しないようにしてください。格闘技(空手の組み手・ボクシング)などはお勧めしません。鉄棒はぶらさがったり、膝を中心に回るなど、おなかを強く圧迫する種目でなければ大丈夫です。球技も可能です。ドッジボールなど、おなかにボールがあたる可能性があるものは、ボールの受け方などを注意すれば、かまいません。

学校の体育の授業は、上記の運動時の注意を守っていただければ、基本的には受けても大丈夫です。心配であれば、体育の授業内容をご確認いただきご相談ください。水泳・球技・