

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・

ダンス・マラソンなどの授業も、本人が元気であれば積極的に参加してください。

⑨幼稚園・学校生活、復職

移植後の経過・体力の回復程度・肝機能など個人差がありますのでご相談ください。最初はあまり無理をしないで、様子を見ながら始めると良いでしょう。

短い時間からはじめ、徐々にもとの時間に戻していく工夫が必要な場合もあります。お子さんの通園・通学に際してご希望があれば、担任の先生宛てに注意事項を記載したお手紙を、文書窓口に依頼してください。

まず、ご家族が担任の先生にお子さんの事情をご説明ください。

遠足や課外授業、修学旅行などは基本的に参加が可能です。

退院して間もない時期の場合には医師・コーディネーターにご相談ください。

⑩旅行

国内旅行

肝移植後、半年過ぎて肝機能が安定していれば、日帰り旅行、宿泊を伴う旅行、共に大丈夫です。その際には、内服薬・保険証・お薬手帳(現在内服している薬のリスト)など携行してください。旅先で具合が悪くなった時、怪我をした時は最寄りの救急病院を受診してください。受診時必ず、肝移植を受けたことをお伝えください。

処方や処置に関して確認が必要であれば、当センターの移植外科医へ連絡してもらってください。受診先の医療機関では初期治療のみでその後、当センターに転院となる場合もあります。滞在先で受診先が見つからない場合は、当センターへ電話連絡をしてください。また不慮の事故などで一刻を争う場合にはまずは「119」で救急車を要請しましょう。救急隊にはその時の症状の他に、必ず肝移植を受けていることを説明してください。搬送先の病院が決まったら、当センターへ連絡をしてください。先方の医師に連絡をとり治療に必要な情報をお伝えします。

海外旅行

肝移植後、半年過ぎて肝機能が安定していれば大丈夫です。海外旅行に行く場合には、事前に外来受診をして旅行可能か確認してください。その際は渡航先・期間などは医師またはコーディネーターへお伝えいただき、文書窓口で申請ください。国内旅行と同じく内服薬・お薬手帳を、必ず携行しましょう。数日から数週間程度の内服薬の持ち込みであれば、出入国の際の申請は必要ないかと思いますが、しっかり説明ができるようにしてください。渡航先で説明をするため、もしくは急病などに備えて、英文紹介状をご希望の場合早めにお知らせいただき、文書窓口で申請をしてください。渡航先によっては、医療費の負担が多いことがあります。出国前に海外旅行傷害保険などに加入することを、お勧めします。渡航先の衛生状態をしっかり把握し、生水・加熱されていない食物・日本ではあまり摂取しない食物や飲み物には、特に注意しましょう。時差のある国へ旅行する際、免疫抑制剤の内服時間の調整が、必要になる場合もあります。確実に内服できるよう、ご相談ください。一例として、ハワイに行く場合の内服スケジュールを、ご参考までに挙げておきます(図1)。