

治療中生活の知恵袋

—入院☆退院☆通院生活を快適に—



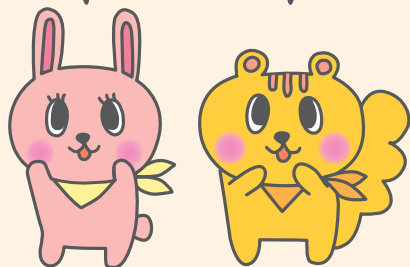
JACLS QOL 小委員会

はじめに

治療中は、日常生活を送る上でも制限や気を遣うことがたくさんあって辛いものですが、ちょっとしたコツを知っていると、思い悩んでいるよりもずいぶん楽に過ごせます。この冊子は、お子さん達に、治療中の生活をより快適にすごしてもらおうための工夫がのっている知恵袋です。主治医や学校の先生、担当の看護師さんと相談するときの参考にお使いいただければ幸いです。治療中の生活では、ダメだと禁止したり、あきらめる方が簡単です。でも、お医者さん、看護師さん、学校や幼稚園の先生、地域の人・・・たくさんの人と仲間になって、たくさん相談して、たくさん考えて、たくさん工夫をすれば、治療中であっても子ども達に様々な経験をさせてあげることができます。子ども達が大きくなったとき、「辛かったけど、思い出もたくさんできたよ」と言ってくれるように願い、保護者の皆様にこの冊子を贈ります。

2010年春 JACLS QOL 小委員会委員一同

**みんなで協力して、たくさん考えて工夫すれば、
できることが広がるんだよ。**





治療中の生活ロードマップ




START 

はい

いいえ


お子さんは入院中？

入院して
どのくらい？ 



通院中

まだ外泊した
ことがない

もうすぐ外泊
かも？ 


もうすぐ退院
かも？

入院中の生活
4ページ ☆

最初の外泊が
決まったら
8ページ ★

退院が
決まったら
10ページ ☆



学校や園
では？ 

家庭では？

地域では？ 

予防接種は？

学校・園
での生活
12ページ ☆

家庭生活
17ページ ☆

地域での生活
19ページ ☆

予防接種
について
20ページ ☆



治療中の生活ロードマップ……………P 2

治療中の生活ガイド

1. 入院中の生活 ……………P 4 ★

1. 食事……………P 4

2. 入浴……………P 7

2. 最初の外泊が決まったら ……………P 8 ★

1. 食事・生活……………P 8

2. 行動範囲……………P 9

3. きょうだいのこと……………P 9

4. 学校・園への連絡について……………P 9

3. 退院が決まったら ……………P 10 ★

1. 通園・通学の時期……………P 10

2. 学校・園への連絡について……………P 10

3. 心の準備……………P 11

4. 通院治療中の生活では ……………P 12

1. 学校・園での生活……………P 12 ★

2. 学校で流行る病気（感染症）について……………P 13

3. 日常活動（授業、給食、掃除、生き物の世話）……………P 14

4. 運動会、体育、クラブ活動（競争的運動への参加）……………P 15

5. 水泳の授業……………P 16

6. 行事（入学・卒業式、文化祭、学芸会）……………P 16

7. 学外行事（遠足、社会見学、宿泊訓練、修学旅行）……………P 16

5. 家庭生活 ……………P 17 ★

1. 食事・外食……………P 17

2. 予防内服……………P 17

3. 人混みへ（百貨店、映画館、アミューズメントパークなど）の外出や旅行…P 18

4. 温泉、公衆浴場での入浴、海水浴……………P 18

5. ペットの飼育……………P 19

6. 地域での生活……………P 19 ★

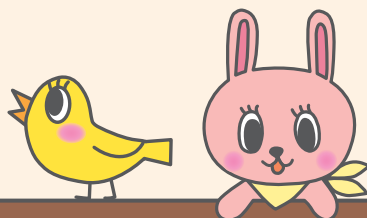
7. 予防接種について……………P 20 ★

付録 学校での日常活動管理表……………P 21

治療中の生活ガイド

1. 入院中の生活

1. 食事



治療中のお子さんが食事でお腹をこわす(食あたり)には
ことおあります。

1. 食事中の病原菌(ばい菌)が原因。健康な人にもおこる。
2. もともと腸にいるばい菌(常在菌)が原因。免疫力(抵抗力)が弱い人におこる。
健康な人にはおこらない。日和見感染(ひよりみかんせん)ともいう。

食あたりは、どうやって防いだらよいでしょう？

一番の予防は手を洗うこと！

★ 調理するときの一般的な注意 ★

- ・新鮮な食材を選ぶ
- ・野菜は流水でよく洗う
- ・よく火を通す
- ・清潔な調理器具を使う

「免疫力(抵抗力)が弱いとき」は、どんなとき？

- ・好中球が下がっている期間
- ・リンパ球数、免疫グロブリンの数値が低いとき
- ・口内炎や下痢がある(粘膜が痛んでいる)とき
- ・栄養状態がわるいとき、ステロイドを使っているとき



「免疫力(抵抗力)が弱いとき」には、
生もの、生野菜、果物が食べられない
ことも。治療内容や診察、検査の結果を
みて、主治医が総合的に判断します。



「免疫力(抵抗力)が弱いとき」の調理の工夫

1. 肉は少なくとも 150F (66℃) 以上の内部温度で調理する。
調理に直接手を加えることが出来ない場合は、肉は十分火が通ったものを食べる。

2. 食品は 40F (4℃) 以下に保存すべきである。

3. 食べ残しに関しては、

① 取り扱う前後には手洗いをし、清潔な調理道具を用いる。

② 食べ残しは小分けして、早く調理できるように薄い容器で保存する。

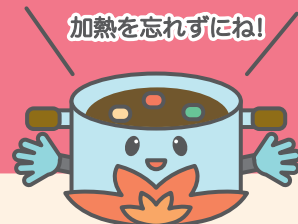
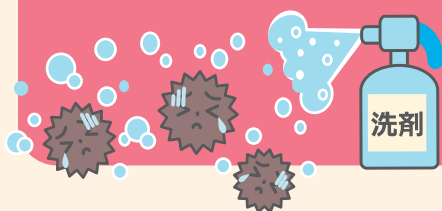
③ 食べ残しは調理後2時間以内に冷蔵する。
調理後2時間以上室温で保存したものは廃棄する。

④ 食べ残しは食べる前に加熱する。
この場合、全体を 165F (74℃) まで加熱する。

⑤ 食べ残しのスープ、ソース、肉汁は食べる前に沸騰する。

4. 料理されていない肉が他の食品と接触しないようにする。

5. 生肉に接触した後、手洗いをし、など



生もの、乳製品、生野菜、果物は、どうしたらいいの？

造血幹細胞移植を受けたお子さんの感染対策ガイドが参考になります。

造血幹細胞移植を受けたお子さんの感染対策ガイド

リスクの高い食品とその代用品

●リスクの高い食品●

生卵や半熟卵および
これらを含んでいる食品

滅菌されていない日用食品
ミルク、チーズ、クリーム、
バター、ヨーグルトなど

新鮮な絞りたてのフルーツ
ジュース、野菜ジュース

滅菌されていないチーズや
カビを含んでいるチーズ

調理が不十分または
生の肉、魚、海産物

アルファルファ、豆、
他の種の新芽

ラズベリーのような
表面が粗い生のフルーツ

表面が滑らかな
生のフルーツ

洗っていない生野菜

調理が不十分
または生の豆腐

生または殺菌が不十分な蜂蜜

●代用品●

殺菌または
十分にボイルした卵

殺菌した日用食品

殺菌したジュース

殺菌したチーズ

調理した、十分火を通した肉、
調理した魚や海産物

食べないようにする

食べないようにする

流水で洗ってから皮をむくか、
熱を加える

流水で洗ってから皮をふくか、
熱を加える

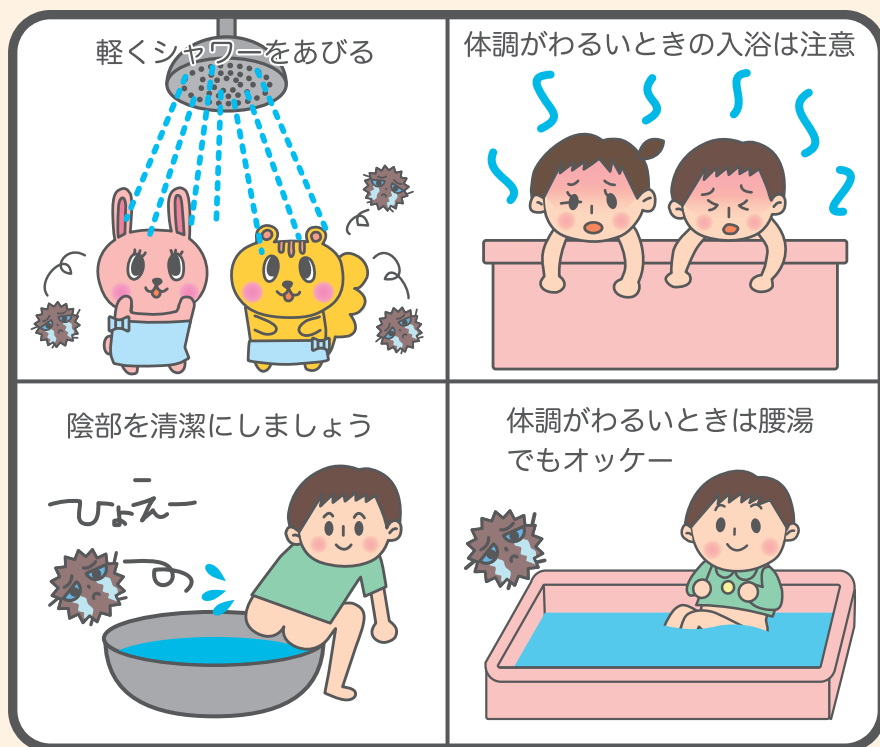
豆腐に熱を加える
熱を加えるために1インチ以下
のサイの目に切る
熱湯やスープの中で
少なくとも5分間ボイルする

食べないようにする

2. 入浴

治療中は、体をきれいに保つことが大切。いつもの治療中で元気に過ごしていれば、入浴は大丈夫なことが多いです。移植を受けるお子さんでは移植の直前、直後にかかわらず、シャワーを浴びることが推奨されています。

清潔に保つ方法



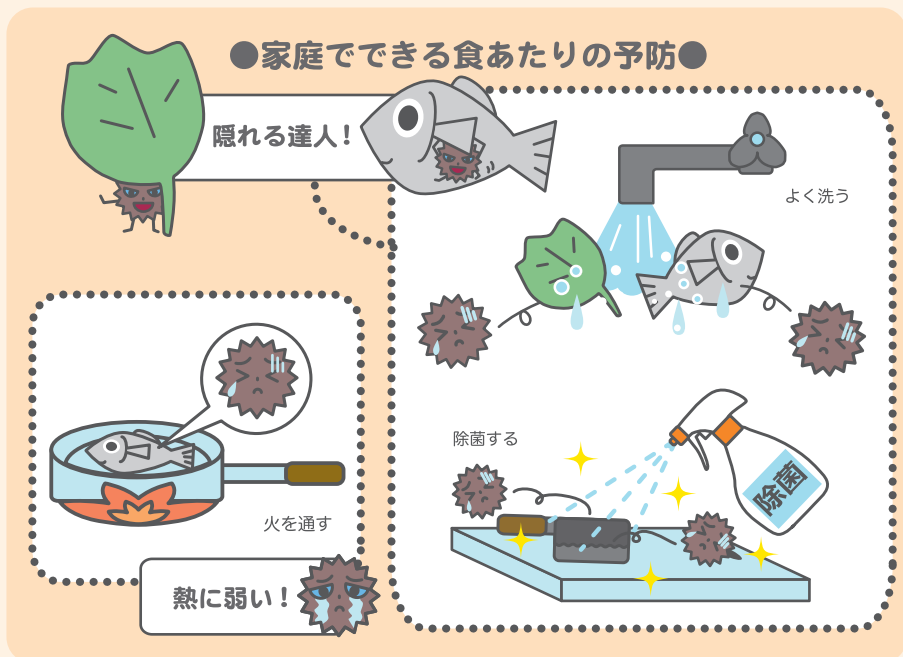
体がだるいとき、熱で体力を消耗しているときに入浴は避けますが、軽いシャワーや腰湯などでさっぱりするとよいでしょう。小さなお子さんなら、たらいにぬるま湯をはっておしりを洗ってあげてもいいでしょう。

2. 最初の外泊が決まったら

1. 食事・生活

入院中の病院食メニューを参考に、家庭でできる食あたりの予防法を守って用意すれば、基本はOK。

「生もの」の飲食は、お子さんの状態によるので、主治医や担当看護師に確認！



すべての感染予防は、手を洗うことから。また、体の清潔を保つ習慣は、外泊に備えて、家族みんなのできるようにしましょう。



2. 行動範囲

外泊中の家からの外出は、病状によります。主治医や担当看護師とよく相談しましょう。

- お友だちを呼びたい
- お友だちの家へお呼ばれしたい
- 親戚の家へ行きたい、親戚の子どもの呼びたい、など

コラム

マスクをつけたら大丈夫？

～マスクを上手に利用しましょう～

一般的なマスクでは、病原体は防げません。病気の予防に有効なのは、手洗いやうがいです。ただホコリ・花粉や他の人が飛ばす咳・くしゃみの飛沫を、ある程度は遮断することはできます。また粘膜を温かく湿った状態に保つこともできますので、冬の乾燥している季節には、咽を守る効果もあります。



3. きょうだいのこと

きょうだいへの説明について、主治医・担当看護師・心理士・院内学級担任・保育士等と、あらかじめ相談しておきましょう。

4. 学校・園への連絡について

学校や園への連絡のタイミングは、早めがよいです。入院中も、原籍校（園）の担任とよく連絡を取り合いましょう。復学（園）の準備は、入院時から始まっています。

学校へ連絡する内容は、子どもの状態や保護者の希望、学校や地域の支援体制の充実度によって違います。院内学級担任・主治医・担当看護師・保育士等と相談し、伝える内容を決めていきましょう。

3. 退院が決まったら

1. 通園・通学の時期

ほとんどの施設では入院治療が終了して 3 ヶ月以内に通園・通学を許可しているようです。



2. 学校・園への連絡について

退院の時期の目処がつけば、原籍校（園）へ連絡します。合併症で学校施設の改修や設備の増設を必要とする場合は、予算申請の都合もありますので、院内学級担任や主治医とも相談して、早めに原籍校（園）と連絡を取り合みましょう。

メモに使ってね



3. 心の準備

通園・通学の時期を決めるときは、お子さんの体の状態だけでなく、こころの状態にも配慮します。退院前に、院内学級担任・原籍校教諭および管理職・医師・看護師・保育士等とよく相談して対応を決めておきましょう。



コラム

いわゆる「復学懇談会」

退院前には必ず医療従事者(医師、受け持ち看護師)、お子さんとその御家族(保護者)、園・学校関係者(校長・園長、保母、担任・養護教員)の間で、お子さんの通園・通学の時期や通園・通学後の対応について話し合う機会を設けましょう。

- ・ 時期：院内学級担任と主治医に相談して、決めましょう。
- ・ 原籍校(園)からの出席者：かならず管理職に入ってもらいましょう。



4. 通院治療中の生活では

1. 学校・園での生活

< 通園・通学の禁止または制限 >

治療の副作用は、人によって様々。副作用の具合、外来受診時の検査の結果で通園・通学を禁止または制限する場合があります。

コラム

こんな検査結果のときは主治医と相談

一般に、白血球の数が減って感染しやすいとき（とくに白血球数 $1,000/\text{mm}^3$ 、好中球数 $500/\text{mm}^3$ 以下）や、血小板の数が減って出血しやすいとき（血小板数が大体 $20,000 \sim 30,000/\text{mm}^3$ 以下）は注意が必要といわれています。

その日の血液検査の結果がよくても、次の受診日までの検査結果を予想して、通園・通学を禁止したり、園や学校での生活活動を制限することがあります。

お休みや生活制限が、学校行事と重なりそうなときは、主治医・担任も交えて対応を考えるようにしましょう。

メモに使用してね



2. 学校で流行る病気(感染症)について

治療中は感染しやすい状態です。日頃から、学級担任や養護教諭と連絡を取り合い、学校や園でどんな病気が流行っているか知っておきましょう。流行時の登園・登校は主治医と相談して決めましょう。

こんな病気は主治医に連絡!

水痘(水ぼうそう)…患者と接触した場合、お薬(予防投与)が必要なことがある
インフルエンザ…患者と接触時は予防投与、かかったときはお薬が必要かも
麻疹(はしか)…患者と接触した場合、免疫グロブリン筋注をすることがある

予防接種(「予防接種について」20ページ)



よく読んでね。

メモに使用してね



3. 日常活動（授業、給食、掃除、生き物の世話）

通常の室内の授業では、とくに問題になることはありません。給食も、食中毒を厳重に管理していますので問題ないでしょう。

つぎのようなときは、お子さんの状態にあわせて、できるだけ学習活動を継続できるよう、担任・主治医と相談しましょう。

相談すべき学習活動

- 理科の授業で植物や土に触れる機会があるとき
- 教室外で授業を行うとき
- 社会科で地域の調査に出るとき
- 掃除当番
- 生き物の世話



コラム

移植を受けた子が気を付けることは？

移植をしたお子さんでは、「移植後6カ月以内およびそれ以降でも重篤な免疫不全（免疫力が低下した）状態の期間では極力避けるべきである」と書かれているものもあります。感染を防ぐためには掃除当番や動物の世話は極力避けたいのですが、お子さんが積極的に参加したい場合や避けられない状況では、マスクや手袋を利用して、教師や保育士など指導者の監視下で活動させ、活動後はていねいに手を洗うよう指導しましょう。

4. 運動会、体育、クラブ活動 (競争的運動への参加)

通園・通学が可能な状態であれば、お子さんの体調にあわせて、運動会・体育の授業・運動クラブへは、無理のない範囲で参加できるでしょう。

注意が必要なとき

- (1) 血小板が減少している、もしくは予測される



出血しやすくなっているので、格闘技や激しい球技、競争的運動×

- (2) ステロイド薬の副作用で骨が弱くなっている



運動の強度は主治医に相談して決めましょう



- (3) そのほかの副作用や合併症がある



主治医・学級担任・養護教諭と個別対応を検討しましょう

5. 水泳の授業



水泳の授業を受けるには、つぎのような問題を考える必要があります。

<お子さんの免疫力>

治療中は免疫力が低下するので、プールの水の汚染が問題です。主治医と相談して、参加か見学か決めましょう。

<日焼け>

屋外で水泳するときは、薬剤による日光過敏（メソトレキサート、ST 合剤）に気をつけます。主治医と相談して、参加・見学・室内活動への個別振り替えを決めましょう。

<運動強度>

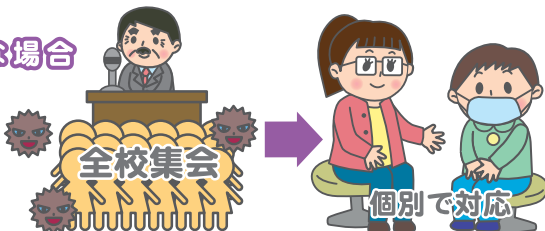
陸上での運動に比べ、それほど心配はいりませんが、最初は水に浸かる程度の軽い運動から始めた方がいいでしょう。

6. 行事（入学・卒業式、文化祭、学芸会）

基本的には、制限の対象になることはありません。対応が必要な場合は、あらかじめ主治医や学級担任と相談しておきましょう。

個別の対応が必要な場合

- ・免疫力が低下しているとき
- ・インフルエンザなど感染症が流行しているとき



7. 学外行事（遠足、社会見学、宿泊訓練、修学旅行）

お子さんの免疫力（抵抗力）や体力によって、参加の程度が異なります。事前に担任・主治医と相談し、対応を考えておきましょう。

コラム

病気の状態だけじゃない！

～学校の事情～

学校行事は、子ども達の大切な思い出であり、成長発達に欠かせないもの。しかし学校によっては、主治医の許可にも関わらず「参加禁止」など保護者にとって不当と感じられる結論を出す場合があります。そのようなときは、教育委員会等行政へも相談し、本当に実現不可能なのか十分に話し合いの場を持ち、納得いく説明を求めていきましょう。

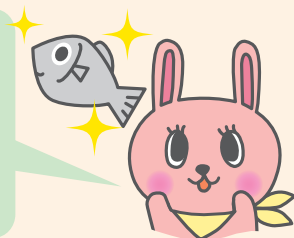
5. 家庭生活

1. 食事・外食

一般的な食あたりを防ぐ工夫をすれば、基本的には、どんなお料理も大丈夫です。

●食あたりを防ぐ工夫●

- ・十分に加熱調理する
- ・食材（肉、魚、卵など）は新鮮なものを選ぶ
- ・生野菜は流水でよく洗う
- ・調理器具は、清潔に保つ



外食やファーストフードも、食中毒の観点からは殆ど問題ありませんが、栄養バランスを考えて、適度に利用しましょう。

年長のお子さんなら、栄養バランスや健康管理を学ばせるために、一緒にお料理するのも楽しいですね。



2. 予防内服

化学療法中は免疫力（抵抗力）が低下して、健康なときには平気な弱い病原体（ばい菌）でも感染症をおこすことがあります。これを「日和見感染症（ひよりみかんせんしょう）」といいます。

治療中に起こしやすい日和見感染とその予防薬

- ・ニューモシスチス肺炎 → カリニという原虫が起こす肺炎。
予防は「バクタ」（ST合剤）など。
 - ・深在性真菌症 → カビが起こす肺炎や脳炎など。
予防は抗真菌薬の「ジフルカン」や「イトリゾール」など。
- ★抗真菌薬は、お子さんの状態にあわせて、主治医が内服が必要かどうかを判断します。
誰でも飲むわけではありません。

コラム

「バクタ」はいつまで飲むの？

治療終了後は免疫能に応じて1～3ヶ月間内服が必要。お子さんの免疫力を検査して、主治医が中止時期を最終的に判断します。多くの施設ではST合剤の予防内服は維持療法終了6カ月未満で中止しているようです。

3. 人混みへ（百貨店、映画館、アミューズメントパークなど）の外出や旅行



通園・通学が可能な状態であれば、百貨店、映画館など混み合う場所への外出や短期間の国内旅行は可能です。外出中・旅行中は生ものに注意し、生水は飲まないように。病原体（ばい菌）がたくさん含まれる埃が立つ場所（工事現場、発掘現場など）への外出、見学は控えた方がいいでしょう。

注意！

人混み、混雑する場所では、風邪や気管支炎、肺炎の病原体（ばい菌）がたくさん。お子さんの状態によっては、治療をすすめるために外出や旅行を控える方がよいときもあるので、主治医に相談の上、判断しましょう。

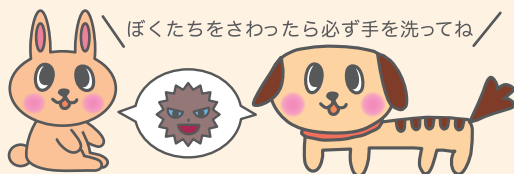


4. 温泉、公衆浴場での入浴、海水浴

最近の川・湖・海は生活排水や動物の尿尿に汚染されていることが多く、真菌（カビ）もたくさんいます。治療中は、川、湖、海での水泳は避けた方がいいでしょう。

温泉、公衆浴場でも、免疫力（抵抗力）が弱いときは病原体（ばい菌）が問題となることも。温泉や大浴場で入浴したい場合は、主治医に相談してみましょう。

5. ペットの飼育



ペットは飼い主の心を和らげてくれます。しかし、お子さんの免疫力（抵抗力）によっては、動物から病原体（ばい菌）が移ってしまうことも。ペットを飼いたいと思ったら、まず主治医に相談しましょう。

発病する前からペットを飼っている場合の注意

- ・ 室内で飼わない
- ・ ペットをさわった後は、必ず手洗いをさせる
- ・ ペットの環境（寝床、カゴ、トイレなど）は、常に清潔に
- ・ ペットの世話（寝床、カゴの掃除、糞尿の処理）はさせない
- ・ 清潔な餌（市販のペットフードなど）を与える

生後6カ月以内のペット（イヌ、ネコ）、迷子の動物、外国産のペット、下痢のある動物は、危険な病原体を持っていることがあるので飼わないようにしましょう。

6. 地域での生活

お祭り、子供会活動等、地域での活動は、子どもの成長発達にとって重要な経験ですので、病状に気を配りながら、積極的に参加したいですね。つぎのような心配があるときは、主治医や世話役の人と相談して、対応を考えましょう。

- ・ お祭りなど人混みやホコリが多い場所でのイベント
- ・ 御神輿やスポーツ、野外活動など、骨折、出血の危険性がある場合
- ・ 地域の人々へ病状の説明がすんでいない場合



7. 予防接種について

心配なく登校・登園させるために、元気に地域で活動させるために、予防接種は積極的に行いましょう。だいたい治療終了 3～6 カ月後で免疫力（抵抗力）の回復を確認してから、接種していきます。

予防接種の種類

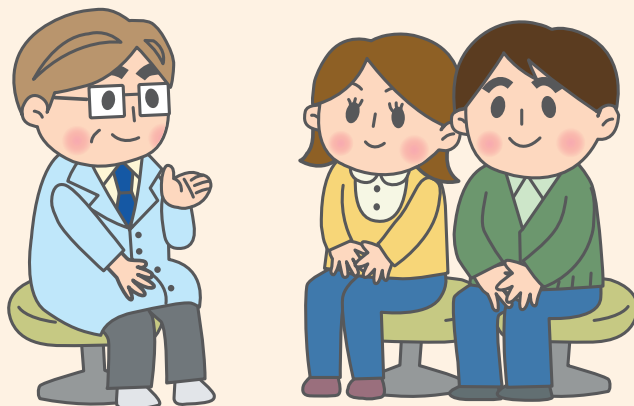
はしか、風疹、みずぼうそう、おたふく風邪、三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）、インフルエンザ、日本脳炎など

ワクチンを打つタイミングや種類は、お子さんの受けた治療内容や年齢、病状毎に違います。血液検査をして免疫力の回復を確かめてから決めていくことが多いので、主治医とよく相談して計画を立てましょう。

コラム

注意！治療前に打ったワクチン効果は？

治療後は、せっかく打ったワクチンの効果が弱くなっていることもあります。改めて打ち直さなければならない場合もあるので、主治医とよく相談しましょう。



付録 学校での日常活動管理表

病院 管理指導表

学校名

年 組

名前

管理区分

管理指導期間

医療面からの区分	1. 要治療 2. 要定期受診 (毎) 3. 特別な管理不要				
	A	B	C	D	E
管理区分	A	B	C	D	E
学校生活 規制面からの区分	登校禁止	要制限	要養護	要注意	普通生活
教室での学習	禁	可 (時に休養)	可	可	可
体育 ・軽い運動 *1 ・中等度以上の 運動 *2	禁 禁	可・禁 禁	可 禁	可 可・禁	可 可
クラブ活動 ・文化的活動 ・スポーツ的活動	禁 禁	禁 禁	可 禁	可 可・禁	可 可
特別教育活動 *3 ・遠足 / 社会見学 (徒歩) ・遠足 / 社会見学 (交通機関) ・林間学校 ・臨海学校 ・修学旅行 ・運動会 / 球技大会	禁 禁 禁 禁 禁 禁	禁 可・禁 (条件付き) 可・禁 (条件付き) 禁 可・禁 (条件付き) 禁	可・禁 (条件付き) 可 (条件付き) 可 (条件付き) 可・禁 (条件付き) 可 (条件付き) 可・禁 (条件付き)	可 (条件付き) 可 (条件付き) 可 (条件付き) 可 (条件付き) 可 (条件付き) 可 (条件付き)	可 可 可 可 可 可
朝礼 / 掃除 / 給食当番	禁	禁	禁	可	可
給食	禁	生ものを 避ける	生ものを 避ける	可	可

※学校との連絡用に、コピーしてご利用下さい。

*** 1 : 軽い運動**

(小学校 1 ・ 2 ・ 3 年)

簡単な体操・ぶらんこ・シーソー・歩行・縦隊および横隊の集合、
整列などの集団行動

(小学校 4 ・ 5 ・ 6 年、中学校、高校)

簡単な体操・歩行・縦隊および横隊の集合、整列などの集団行動

*** 2 : 中等度以上の運動**

(小学校 1 ・ 2 ・ 3 年)

手押し車・腕立て伏せ・鉄棒遊び・跳び箱遊び・幅跳び・高跳び・短距離走・
持久走(マラソン)・なわとび・鉄棒運動・マット運動・ポートボール・
ラインサッカー

(小学校 4 ・ 5 ・ 6 年、中学校、高校)

遅いスピードのランニング・ゴールキーパー・短距離走・持久走(マ
ラソン)・リレー・障害走・なわとび・走り幅跳び・走り高跳び・水泳・
器械運動・バスケットボール・ハンドボール・サッカー・ラグビー・柔道・
剣道・すもう・弓道・スキー・スケート

*** 3 : 特別教育活動での「可(条件付)」**

中等度以上の運動、登山、長距離の徒歩などを避ける。

1. 特別に注意していただきたい事項；
2. 担当医に連絡いただきたい事項；

連絡先：

病院

担当医：

TEL：

メールアドレス：



復学（園）支援に関するホームページ

国立特別支援教育総合研究所

<http://www.nise.go.jp/>

「病気の子どもの理解のために」学校向け支援冊子
[http://www.nise.go.jp/portal/elearn/shiryoku/byoujyaku/
supportbooklet.html](http://www.nise.go.jp/portal/elearn/shiryoku/byoujyaku/supportbooklet.html)

「ココロココ」病気や治療、セルフケアに関する知識を楽しく習得
<http://www.nise.go.jp/cocoro/cocoro.html>

JACLS QOL小委員会 編集・発行

発行日 2010年3月

デザイン あっちよ

協力 国立特別支援教育総合研究所 西牧謙吾

※本冊子は、がんの子どもを守る会治療研究助成金の助成を受けて作成しました。