

2022年4月23日

第7回勇希の会

市大センター病院共催 造血幹細胞移植 患者会 第7号

第7回勇希の会 -第4回オンライン勇希の会-



今回の勇希の会は
世話人7名、移植経験者
3名、医療従事者1名、
計11名が参加しました。



参加者の方から①退院後の生活で「これには気を付けた方が良い」と実感したことはありましたか？

②体重が減った経験をされた方、どのくらいの期間でどのような方法で戻りましたか？という質問がありました。

次回 第8回 勇希の会

2022年7月23日（土）14：00～15：30 オンライン開催

市大病院患者会 心愛の会

2022年6月8日（水）14：00～オンライン（ホームページ参照）

質問に対する意見

①に関しては、食べ物の制限がなくなっても生ものは急激に下痢するので、少しずつ食べるのが良い。

移植後飲んでいる薬が気持ち悪かったが我慢していたら、吐いてしまった。具合が悪かったら、診察日を待たずにすぐ言った方が良い。

無菌室は無風だったため、退院後は風に耐えられなかった。無理をしないで今の自分を大切に生きる。元の自分に戻ろうとしなくて良い。遠慮せず悩みを相談したほうが良い。

移植後2度肺炎になった。風邪にかかる可能性が高いので、基本的な感染予防（手洗い、うがい）が大事。

仕事復帰して、夜勤や連勤で体を酷使したら3回肺炎になった。自分が思っている以上に弱っているんだと実感した。マスク、うがい、消毒は大事だと実感。

移植後体力の衰えを感じたため、毎日少しずつ歩くようにして体力をつけた。最初は近所の散歩から始まり、慣れてきたら長距離、階段と少しずつ距離を増やしていった。

②に関しては、味覚障害が残りにかなか食事が摂れない人もいて、おいしくないかもしれないが、まずは好きなものを食べるようにした。好きなものを食べるほうが脳の刺激になる。お腹を空かせるために動くようにしたら、少しずつ食べられるようになった。移植後半年ぐらいたら少しずつ食べる量も増えていった。

体重がせっかく落ちたからそのままを維持している。

【まとめ】

退院して家にいるのに、家事が思うようにできないなど、もどかしい思いをされている方は多く、今まで充実した生活を送っていた人程、早く元の生活に戻りたいと感じるようです。すぐには元の生活に戻れないし、体力や体重も戻るのが1～2年かかる人もいますので、こんな生活は今しかできないと言い聞かせて（いい意味であきらめて）、あせらず、ゆったりのんびり自分のペースでやっていくことが必要です。という助言がありました。

