

移植中・移植後の食事

地方独立行政法人 大阪市民病院機構

大阪市立総合医療センター

看護師/造血細胞移植コーディネーター 毛利 志帆

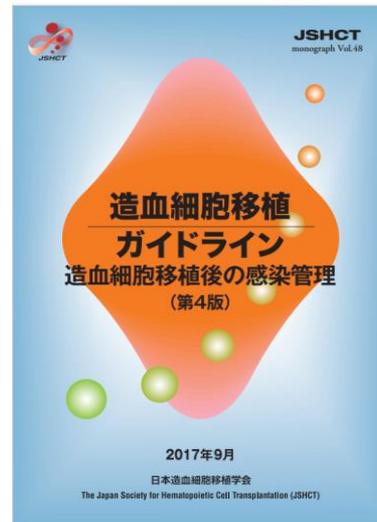
移植後は食事摂取量が増えないことが多い

- これまで治療や前処置の影響による味覚障害
- GVHDによる影響
- 移植後の食事制限のため食べたいものを食べられない



移植の食事管理難しい理由として

移植後の食事について詳細に記載されたガイドラインがない。



2017年以降の改定がない。時代に沿ったものになっているのだろうか……。

規定がないので食事管理が厳しくなっているのでは……。

移植後の食事制限の見直し

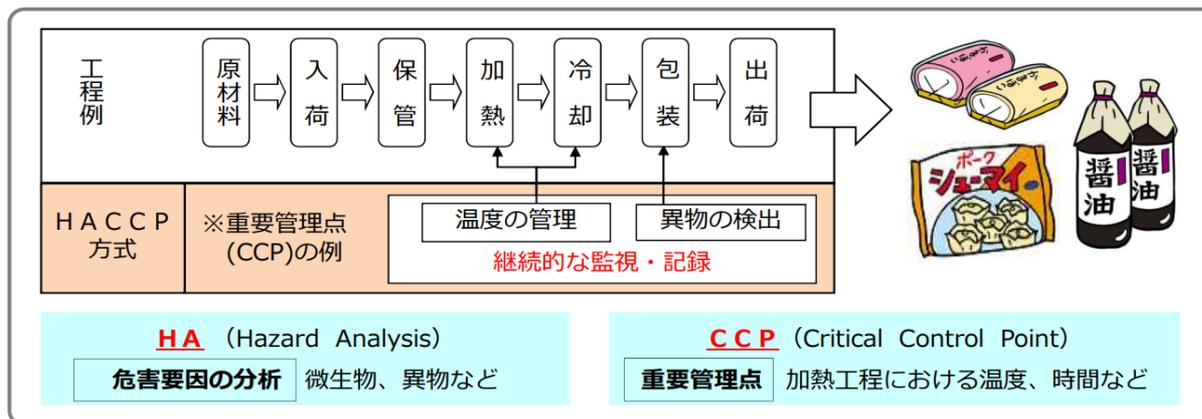
- 院内の栄養士と協議
- 移植拠点病院等の他の施設の食事制限についての比較
- 小児科、血液内科の医師との協議

日本の食品の安全？

日本では2021年6月1日よりHACCPに沿った衛生管理が原則食品を扱う事業者には義務づけられた。

* HACCPとは原材料の受け入れから最終製品までの各工程ごとに、微生物による汚染、金属の混入など危害要因を分析した(HA)したうえで危害の防止に綱目重要な工程(CCP)を継続的に関し・記録する工程管理システム。

従来の方法よりより効果的に問題のある製品の出荷を未然に防ぐことが可能。



前処置やGVHDの影響で食事がとれなくなっても少しでも食べれるように

一律制限ではなく、状況に合わせて制限を緩めていけるように「生着まで」「生着後～退院まで」「退院後」の3通りのパンフレットを作成。

無菌管理中の食事について ～食事の一例～

いよいよ移植になりますね。
移植中は食事が制限されますが、食べられるものを工夫して移植治療と一緒に頑張っていきましょう。



移植後（クリーンアウト～退院まで）の食事について ～食事の一例について～

生着おめでとうございます。
前処置の影響や移植後合併症でなかなか食事がとれないことも多いと思います。食べれるものを見つけて退院まで一緒に頑張っていきましょう。

退院後の食事について

退院おめでとうございます。
退院後も免疫抑制剤が終了になるまでは食事制限があります。
工夫しながら日常生活を過ごしていきましょう。
血球が下がった場合は注意が必要になりますので主治医と相談してください。

生着までの無菌管理中の食事について

○無菌管理中でも食べられるもの ～レトルト食品～



レンジやお湯を注いで食べるもの

○無菌管理中でも食べられるもの ～冷凍・チルド食品～



要冷凍、要冷蔵でしっかり封をされている冷凍・チルド食品。
食品が食べる直前まで冷凍・冷蔵保存。
食品の持参時は保冷剤や保冷バックを活用してください。
食べる直前に電子レンジ等で加熱。自然解凍は禁止。賞味期限までに余裕があるもの。

○無菌管理中でも食べられるもの ～おやつ①～



ホイップクリーム、生のフルーツが入っていないもの。
バナナビーンズが入っていないもの。
賞味期限に余裕があるもの。
食べられるサイズのもの。(ナタデココやアロエ入りは避ける)

×無菌管理中に食べられないもの ～おやつ①～



ホイップクリーム入りのもの。
はちみつ入りのもの。
アロエ入りのもの。
加工されていない生の果物が入っているゼリー(例:ケーキ屋さんにあるようなゼリー)
乳酸菌が多く含まれているヨーグルト(例:生きて届くなどの記載があるもの)

生着までの無菌管理中の食事について

今まで制限をされていて摂取可能としたもの



ヨーグルト(乳酸菌を多く含まれていないもの)、院内のコンビニのホットスナック(揚げたてのみ)、院内のコンビニの塩にぎり

特にからあげくんが食べられることは大喜びでした。

生着までの無菌管理中の食事について

今まで制限をされていて摂取可能としたもの



クリームパンやあんぱんなどは作る過程で具材を入れて焼いているもの

生着後から退院までの食事について

○クリーンアウト後から食べられるもの ～コンビニお弁当～



食べる直前にしっかりと電子レンジで加熱。
院内のコンビニ以外で購入された場合は購入後すぐに持つ。
賞味期限は余裕があるもの。

○クリーンアウト後から食べられるもの ～パン～



コンビニや国内の大手メーカーから製造されたものであり、加熱加工された具材であればパンと一緒に焼きこんでなくても可能。
個包装でしっかりと密封されているもの。
賞味期限に余裕があるもの。

○クリーンアウト後から食べられるもの ～おやつ～



個包装になっているもの。
パニラビーンズが入っていないカスタード。
乳酸菌が多く含まれているヨーグルトやお菓子。
賞味期限に余裕があるもの。

○クリーンアウト後から食べられるもの ～その他～



乳酸菌を多く含んだ飲料。
コンビニで購入したサラダ(ドレッシングは個包装)
コンビニで購入した生野菜を含んだ種類。
賞味期限に余裕があるもの。

○クリーンアウト後から食べられるもの ～その他～



病院近隣のファーストフード店やコンビニの揚げたてのもの

生着後から退院までの食事について

今まで制限をされていて摂取可能としたもの



乳酸菌を多く含んだ飲料、ヨーグルト、お菓子

生着後から退院までの食事について

今まで制限をされていて摂取可能としたもの



コンビニ限定でサラダ、生野菜が入っている麺類、シュークリームなどのスイーツ(生クリームや生の果物が入っているものは不可)

退院後の食事について

生野菜の食べ方



- * トマト、キュウリ、ナスなど茎などから実がなり土に直接つかないものは傷がないか確かめ流水でしっかり洗う。
- * キャベツ、レタスなど土から生えている野菜は消毒(消毒方法を参照)し、その後流水でしっかり洗う。
- * 人参、大根など根菜を生で食べる場合は皮を厚めに切る。
- * コンビニやスーパーで販売しているカット野菜。

果物の食べ方



- * 傷がないか確かめ、しっかり流水で洗う。
- * いちごなど皮ごと食べる果物は、消毒(消毒方法を参照)し、その後流水でしっかり洗う。
- * ぶどうなどへた(茎)があるものは切って取り除く。
- * スーパーなどに売っているカットフルーツはいつカットされているか不明なので不可

外食について



- * 外食をする場合は、大手チェーン店や衛生的なお店を選ぶ。
- * パイキングやサラダバーなどは不特定多数の人が触ったり、調理後の時間経過がわからないので不可。
- * 飲み物の水や氷を使って冷やしているものは製氷機の衛生面が不明なので避ける。

食中毒の感染予防

- * まな板は2枚用意し、肉や魚など調理前の生もの用と生野菜や調理済み食品用と分けて使用する。まな板はプラスチック製を使用し食器用洗剤や熱湯で毎日洗う。週に1回漂白剤で殺菌をする。
- * 調理後はすぐに食べるようにする。すぐに食べられない時はできるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- * 電子レンジを使用して加熱する場合は全体に熱が通るよう途中で1~2回かき混ぜる。

食事に関するQ&A



- Q: 炊飯器で保温したごはんを食べてもいいですか？
A: 炊飯器の保温時間は2時間までにしてください。それ以上になる場合は小分けして冷凍保存をしてください。
- Q: 冷蔵・冷凍したものはいつでも食べることは可能ですか。
A: 加熱しているものに関しては冷蔵保存は翌日まで、冷凍保存は1週間まで可能ですが、食べる直前にしっかりと加熱をしてください。また、「色が変わっている」や「においに変だな」、「味に変だな」と思った際は食べないようにしてください。

退院後の食事について

今まで制限をされていて摂取可能としたもの



野菜、果物の消毒の仕方



1. 流水でしっかり洗う。
2. 中性洗剤(食品用の表示があるもの)もしくは次亜塩素酸ナトリウム(食品用もしくは食品添加物の表示があるもの)でつけ洗います。(次亜塩素酸ナトリウム200mg/Lあたり5分)
3. 流水でしっかりすすぎ洗いをする。

次亜塩素酸200mg/Lの作成方法:水1Lあたり次亜塩素酸ナトリウム5ml



果物の食べ方



- * 傷がないか確かめ、しっかり流水で洗う。
- * いちごなど皮ごと食べる果物は、消毒(消毒方法を参照)し、その後流水でしっかり洗う。
- * ぶどうなどへた(茎)があるものは切って取り除く。



×スーパーなどに売っているカットフルーツはいつカットされているか不明なので不可



退院後の食事について



店舗の安全・安心を支える取り組み



ウォーターフィルター

安心してドリンク類をお飲みいただけるように、専用の浄水器を全店設置しています。塩素はもちろん、0.5ミクロン単位の微生物も通さない高性能なフィルターを使用しています。

※1ミクロンは1ミリメートルの1000分の1の長さ



温度計

マクドナルドでは、毎日欠かさずピーパティの内部温度を測り、記録しています。たった1°Cの違いが安全性を損なう恐れがあるため、一日のはじめに行う重要な業務です。



水質検査

使用する水の安全を確認することはとても重要です。水の色や臭いに加え、きちんと殺菌された水が蛇口まで届いているかどうか、残留塩素の有無を毎日確認します。

マクドナルドはHPに洗浄についてや衛生面についてしっかり記載され確認できるため、生野菜、氷、シェークなど加熱していないものも可能

退院後の食事について

代替え案を提供



・お寿司を食べたい！

→五目ちらしやいなりずし、刺身を使用しないで手巻き寿司パーティー(かにかま、ゆでエビなど使用)を提案

・フラペチーノが飲みたい！

→コンビニにあるホットミルクを入れるタイプのものを提案



退院後の食事について

遠足に行きたい!

- コンビニでおにぎりを買って持っていく(保冷剤も一緒に)
コンビニやスーパーで売っているパンをもっていく。
- どうしても手作り弁当がいいという場合はご家族が現地に後から持っていく



修学旅行があるけど食事はどうしたらいい?

- 生ものを避けるように本人に説明
- 学校に事前に献立をもらってもらいそこから避けた方が良いものにするしをつけて渡す

治療中・治療後でも食事が少しでも楽しめるように

