

✿ 退院後の生活

更新・確認日：2014年04月22日 [[履歴](#)]

履歴

2014年04月22日 がん情報サービスの情報を再編集し、掲載しました。

[閉じる](#)

[病気になる前と同じような生活を目標に](#) [感染予防について](#) [食事について](#) [復学について](#) [引越など生活環境の変化への対応](#) [通院の間隔と検査](#)

✿ 病気になる前と同じような生活を目標に

退院後は、全ての治療が終了し経過観察だけ行う場合や、継続して薬物療法や放射線治療を行うための通院が必要な場合があります。いずれにしても、可能な範囲で以前と同じような生活を送ることが目標になります。退院が決まると、子どもは喜ぶのと同時に、今後の生活の変化や、それまで身近だった担当医や看護師などのいない家庭での生活に対する不安を感じることがあります。まずは、もとの生活に慣れるように支援をしていきます。

退院後の生活上での注意については、がん（腫瘍）の種類や治療の内容によって異なります。担当医にしっかりと確認しておいてください。子どもが楽しみにしていることがあれば、それができるようになる時期や、学校へ戻る時期など、今後のスケジュールについても確認しておきましょう。

✿ 感染予防について

自宅での生活では、まず感染予防に努めましょう。特に血液のがんや薬物療法の後では、免疫機能が低下することによって、肺炎などの感染が起こりやすくなります。手洗い・うがいを小まめにし、家から出るときはマスクを着け、人の多い場所への外出を控えましょう。出掛けてもよい場所（近所の公園や店など）も担当医から聞いておくとういでしょう。また、毎食後と起床時、就寝前に歯を磨く、引っかき傷をつくらないように爪を切る、排便の際はお尻を洗浄して清潔を保つ、といった注意も必要です。

また受けた治療にもよりますが、治療後しばらくの間は予防接種を受けられないことがあります。

学校に通っている場合は、水痘（すいとう：水ぼうそう）や麻疹（ましん：はしか）などが流行したときは、学校からすぐに連絡してもらうように、担任や養護教諭にあらかじめ伝えておくとういでしょう。

インフルエンザは、家族が予防接種を受けてお子さんと一緒に予防に努めることが大切です。特に、治療中、および治療終了後1年以内や、同種造血幹細胞移植後で免疫抑制剤（シクロスポリン）を内服中のときは、家族もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

✿ 食事について

食事については、担当医から特に注意がなければ、あまり難しく考えず、病気の前と同じようなメニューをバランスよくとりましょう。食欲がないときは、口当たりのよいゼリーなどを少しずつとるようにし、口内炎などがある場合は、味の薄いおかゆやスープ、牛乳などを中心にした食べやすい内容の食事を考えましょう。

✿ 復学について

学校に戻る具体的な準備は、退院の見通しが立ったときから始まりますが、学校とのつながりは、治療の間も継続しておいたほうがよいでしょう。今後の予定や治療の見通しについて、担任や養護教諭に連絡しておきましょう。担当医と学校医が、療養や学校生活について話し合って準備することもあります。

子どもが学校に戻るまでには、いろいろな準備があります。継続して外来で治療を行う場合は、通院のために遅刻や早退をするこ

とになります。また、治療に伴う体力や抵抗力の低下がある場合には、登校や運動を控えるなどの制限が必要です。脱毛などによる外見の変化によって、子どもが気後れしないような対策や、学習の遅れ、友達との関係などについても少しずつ準備していきます。

まずは、子どもの体の状態や学習の状況、子どもが感じている不安などを話し合っ、学校に戻るために必要な課題を明確にします。その上で、学校に連絡し、調整を図ることになります。子どもがいつ、どのように復学するかは、家族、担当医、看護師、院内学級の教師、学校の担任、養護教諭、管理職の教師（校長、教頭）、地域の教育委員会などと話し合っ決めていきます。医療機関によっては連絡の仕方や対応についてあらかじめ担当者を決めているところもありますので、子ども自身の希望を確認しながら決めていくとよいでしょう。

学校に戻った後は、友だちと同じように全ての活動に参加しようとするのではなく、できることから徐々に慣らしていくようにしましょう。学校では、担任や養護教諭、学校医をはじめとする周囲の人と活動の範囲や普段の過ごし方について相談していきます。担当医の指示（決められた時間に決められた量の薬をのむ、感染予防のために気を付ける、など）に応じて、自宅や学校で気を付けることについて話しておくといよいでしょう。子どもなりにできること、支援しながらできることについては、本人を交えた話し合いの機会を持てるように申し入れてみましょう。担当医から運動などについて制限される場合には、必要に応じて担当医に診断書を発行してもらい、学校に提出します。

👉 引っ越しなど生活環境の変化への対応

ご家族の仕事の都合や、本人の進学や就職などにより、引っ越しをすることがあるかもしれません。子どものがんでは、治療後数年たってから症状があらわれる晩期合併症があるため、がんが治ってからも定期的に診察や検査を受ける必要があります。引っ越しをするときには、担当医に相談して、がんのことや、以前受けた治療についても詳しく教えてもらい、引っ越し先の病院でも情報を引き継いでもらうようにしましょう。

👉 通院の間隔と検査

治療後の通院の間隔は、病気の種類、治療の内容とその効果、継続して行う治療の有無、合併症や副作用の内容、治療後の回復の程度など、状態によって異なります。担当医によく確認しておきましょう。

一般的には体の状態をみながら、最初は1週間から2週間ごとに通院し、その後、通院の間隔を1カ月、2カ月と延ばしていきます。継続して治療を行わない場合、それ以降は3カ月から6カ月ごとに、再発がないかを調べるために通院します。

問診や診察に続いて、検査としては、血液検査、尿検査のほか、超音波（エコー）やX線、CT、MRIなどの画像検査が行われます。症状や検査の結果によっては、骨髄検査、骨シンチグラフィーの検査が行われることもあります。

👉 治療が終わって へ戻る

関連情報

がん情報サービス 生活・療養 ganjoho.jp

よりよい情報提供を行うために、アンケートへの協力をお願いいたします。

[📄 アンケートページへ](#)