

## 先輩ドナーに 聞いた!持ち物 お役立ち 情報



骨髄採取の場合は、退院時、採取部位にリュックが当たると痛いことも。キャリーケースもいいですね。



意外と長く感じる入院期間。この機会に読みたかった本を持って行くのもGood!スマホに音楽や映画などダウンロードしておくのもいいですね。



浴室の使用は日中がほとんど。時間は看護師さんに確認を。また、採取後は術後安静のために入浴出来ない事がありますので、気になる方は身体を拭くシートなどがあると便利です。

消灯後も看護師さんが見回りに来ますので安心して下さい。音や気配に敏感な方は耳栓やアイマスクをお持ちいただくと良いかも。



病室は乾燥していることも多いみたい。気になる方はリップクリーム、化粧水やクリームなどスキンケア用品を忘れずに!(香りの強いものは控えてね!)



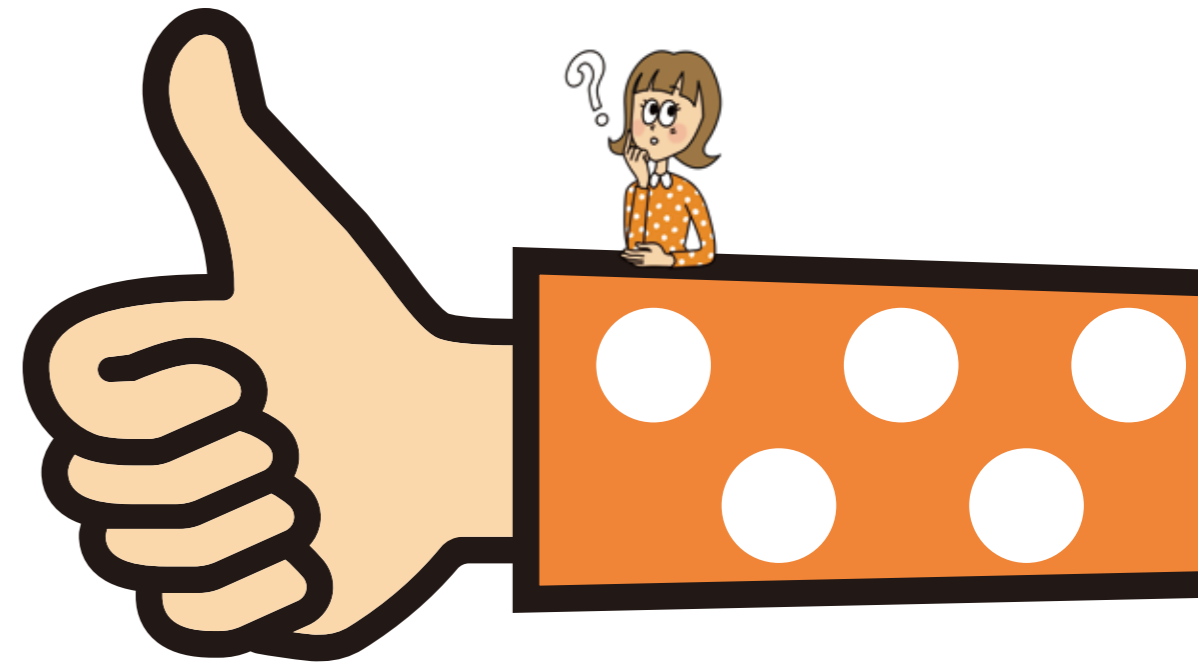
## ≧CHECK!!≦

骨髄バンクスペシャルサイトでは患者さんやドナーさんの お話を掲載!ぜひご覧ください!



ドナーさんのための入院生活案内

# おしえて、 入院のこと



## 提供ドナー の方の声 をご紹介



ドナーに決定したとき、母も私と同じように喜ぶと思っていたら、『あ、決まっちゃったの...、どうしましょ』と困ったような反応で意外でした。私には子供はいませんが、自分がドナーになるより、子供になる方が勇気があるんだろうと思います。でも、採取の日、見舞いに来た母が帰ったあと、手紙が置いてあって、『私はあなたを誇りに思います』って。病室で1人でいるときに発見したので、うるうるっと。いまも手帳に入れて持ち歩いています。

初めての入院で不安なこともありましたが、看護師さんもとても優しく、何度も声掛けに来て頂いて安心出来ました。入院生活は少し暇でしたが、いい経験になりました。

骨髄提供はまさに「無償」なのではなかった。自身のやりがいと、子供への『人間、自分さえ良ければ良い』ではないことを教える事が出来る機会でした。患者さんにも『ありがとう』と伝えたいです。

無事に患者さんに骨髄が届いたことをうれしく思っています。患者さんや、その周りの方々の力になったことを、自己満足ではありますが、すごく誇らしく感じています。

バンクに登録している以上、一度は提供してみたいと思っていましたが、それは同時に病気で苦しんでいる方の存在を望む事ではないかな、とすごく葛藤したこともありました。ですが、今回提供の機会をいただき、移植を終えた患者さんから送られてきたお手紙を見て、バンクに登録して、提供する事が出来て本当に良かったと思いました。

入院中たまたま採血で隣り合わせた高齢の女性から『私たち骨髄移植を待つ患者にとって、あなたのようなドナーさんは神様みたいなものなの。私も、私のドナーには直接話しかけられないから、いつもあなたの後ろ姿に手を合わせていたんです。』とっていただき、感動しました。

周りの入院患者さんにドナーであることを言っているの?という質問もよくいただきます。もちろん隠す必要はありませんが、ご自身のお気持ちで決めていただいで大丈夫です。



健康なドナーさんにとって、提供は「初めての入院」となることが多いもの。イメージが持てずちょっと不安、どう過ごせばいいんだろう? 持ち物は...? などなど、疑問やお悩みの声をバン子が集めてみました!先輩ドナーさんたちからのお役立ち情報もお届けします。

皆様の温かいお気持ち、希望を、患者様に届けます。

(公財)日本骨髄バンク 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-19 廣瀬第2ビル7階  
TEL:03-5280-8111(代表) <https://www.jmdp.or.jp/>



※コーディネーターに関するご質問、ご相談は担当コーディネーターまたは担当地区事務局へお問い合わせください。

 日本骨髄バンク

# 入院中のスケジュール



パン子からのワンポイントアドバイス!

## 骨髄採取の場合

採取日は安静のためお買い物は難しいので、飲み物などの購入はこの日のうちに。



歩くときちょっと痛いかも…無理せず慣らし運転で!

力仕事や立ち仕事は気を付けて。ジョギングやスポーツは無理せず徐々にね。

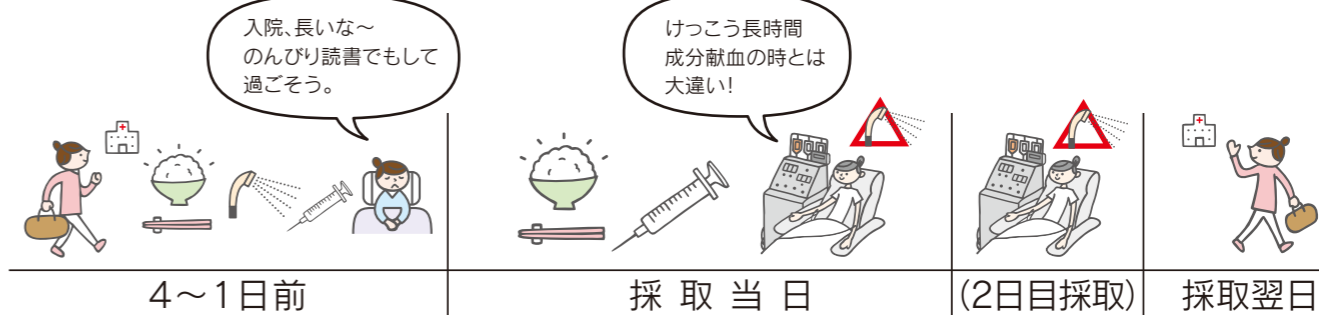
前日	当日	翌日
入院 検査 絶飲食	浣腸 点滴 注射(前投薬) (手術室へ) 麻酔 骨髄採取 覚醒 (病室へ) 試飲	歩行 退院

病棟を出るときはナースステーションに一声かけましょう。

前日からの食事制限で空腹のピークかも。許可が出るまでしばらくはガマン、ガマン。

食事制限はナシ。足りない場合は売店で買って足すのもOK!

## 末梢血幹細胞採取の場合



入院、長いな～のんびり読書でもして過ごそう。

けっこう長時間成分献血の時とは大違い!

4～1日前	採取当日	(2日目採取)	採取翌日
入院 ※注射1日目～採取前日までに	G-CSF注射 (3～4日間)	G-CSF注射 静脈穿刺 採取 (3～4時間)	測細胞数 ※前日の細胞数による

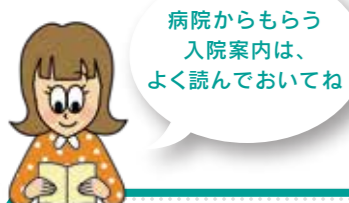
2～3日目から頭痛や腰痛など出ることが多いけど、鎮痛薬で軽減できることがほとんど。痛みは我慢せず、看護師や医師にご相談を。

状況により5～6時間かかることも。採取中、辛いことがあればスタッフに伝えてね!

約15%の方が2日目も採取あり。もうひとふんばり!

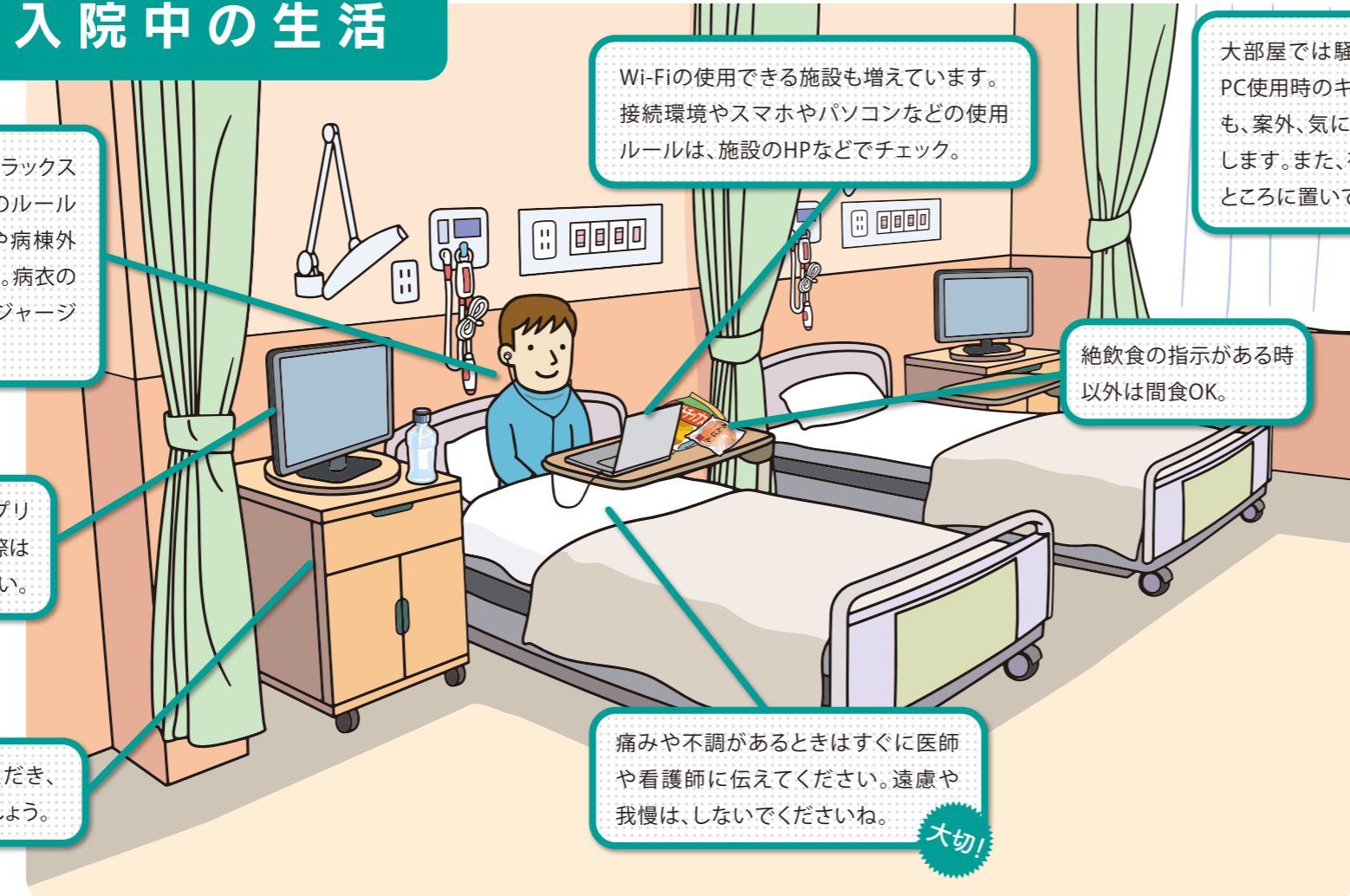
スケジュールは一例です。詳細は各施設の案内をご参照ください。

# 入院中の生活



病院からもらう入院案内は、よく読んでおいてね

入院中は採血や検査等の時間以外、リラックスして自由に過ごしてね♪ただし施設のルールは守ってください。感染対策で面会や病棟外への移動が制限される場合もあります。病衣の指定が無ければ、ふだんに着ているジャージや部屋着などでOKです。



Wi-Fiの使用できる施設も増えています。接続環境やスマホやパソコンなどの使用ルールは、施設のHPなどでチェック。

大部屋では騒音や光にご注意!イヤホンの音漏れやPC使用時のキーボードの音、消灯後のスマホの光なども、案外、気になるもの。周りの方へのご配慮をお願いします。また、夜中に必要になりそうなものは手の届くところに置いておくのがおすすめ。

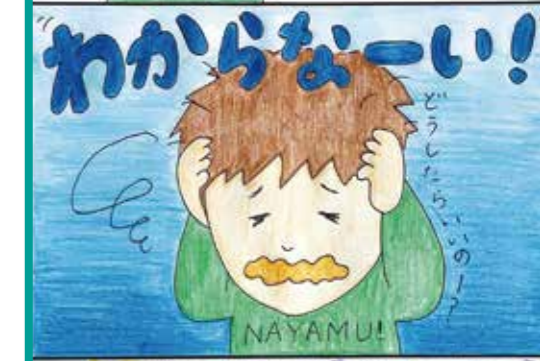
絶飲食の指示がある時以外は間食OK。

テレビは多くの場合、プリペイドカード式。視聴の際はイヤホンをご用意ください。

貴重品は最小限をお持ちいただき、セーフティケースで保管しましょう。

痛みや不調があるときはすぐに医師や看護師に伝えてください。遠慮や我慢は、しないでください。大切!

これで解決!



移植コーディネーター・看護師