

乳房の手術を受けられる方へ



乳房の手術を控えて、外見上の変化を含め、様々な不安を抱いておられることと思います。このパンフレットを通じて、乳房手術前後のスケジュールなどを知っていただき、少しでもその不安をやわらげ無事に手術を乗り越えて、退院の日を迎えることができるように役立てていただきたいと思います。

もし、何か不安なこと、心配なことがありましたら、いつでも遠慮なくご相談ください。

京都府立医科大学附属病院

A6号病棟

あなたの手術は 月 日 () AM ・ PM です。

<準備するもの>

- ★ 内の物を手術前日までに箱の中にそろえておいてください。
箱はこちらから渡します。



これらのものは全て地下の生協に売っています。

和式の寝巻き	1 枚	新しいものは汗の吸収を良くするために水洗いをしておいてください。
パジャマ	1~2 枚	
T字帯	1 枚	パンツタイプでなく、ふんどしタイプのもの。
バスタオル	1~2 枚	
タオル	3~4 枚	
パンツ	1 枚	
サージカルストッキング	1 枚	血栓予防のストッキングです。サイズは看護婦が合わせます。店頭には並んでいません。お店の人に声をかけてください。

- ★以下のものは、ひとまとめにして、箱の上に準備してください。

ティッシュペーパー 1箱

吸い飲み (ストローとコップでも間に合います)

曲がるストロー

スプーン

コップ (あれば替れないもので)

歯磨き粉

歯ブラシ

いつも服用している薬

めがね等翌日なくては困るもの

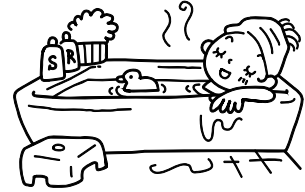
お茶または水 500ml ペットボトル 1~2本

オーバーテーブルの上は何も置かない様にしてください。ベッドの上、周囲も整理しておいてください。不要なものは全て、ロッカーにしまっておいてください。

手術の前日には、看護師が準備が出来ているか確認しにきます。それまでに準備しておいてください。

手術前日

- 手術部位の消毒効果を高めるために、体毛を剃ります。
- その後、シャワーか入浴、シャンプーをしておいてください。
- 爪は短く切っておいてください。マニキュア、ペディキュアは必ず落としておいてください。
- 食事は夕食まで食べてもかまいません。その後は何も食べないようにしてください。
- 20時に下剤（錠剤）を飲んでもらいます。
- 水分（水、お茶）は 夜の12時まで飲んでかまいません。その後は、何も飲まないでください。
- 睡眠剤をわたしますので、寝る前にのんでください。



当日

- 排便がない場合、浣腸をします。
- 浣腸が終わったら、和式寝衣に着替えておいてください。
- T字帯をつけてください。
- 時計、入れ歯、イヤリング、指輪、ピン止め、コンタクトレンズ、等すべてはずしておいてください。
- 血栓予防のストッキングをはいておいてください。
- 午後からの手術の方は、点滴があります。点滴をしたまま手術室へいきます。
- 手術の麻酔の効果を高めるために、 時 分に注射をします。この時ストレッチャーにねてもらいます。注射の後は、ストレッチャーから降りたり歩いたりしないでください。
- その後 時 分 に出室します。（いったんR Iへ行く場合は、8時15分頃出室し、その後、手術室へいきます。）
- 午後からの手術の方は、手術室の都合で手術時間が遅れる場合があります。その時は連絡します。
- ご家族の方はA6の談話室、または、6階のラウンジの方でおまちください。



無料駐車申請について

- 手術の説明のために主治医より呼び出しのあった時、及び手術当日は駐車場が無料になります。当日の16時までにはナースステーションで手続きをしてください。なお、用紙には必要事項を全て記入してください。

不明な点がありましたら、いつでも看護師におたずねください。

<手術中の深部静脈血栓症と血栓が引き起こす肺塞栓症を予防するために>

☆深部静脈血栓症 肺塞栓症とは

脚の血液循環が悪くなりますと、その深部静脈に小さな血栓(血の固まり)が生じることがあります。血栓それ自体は、出来た場所にとどまる限りは直接的な害はほとんど生じないのですが、血管を流れていどこかに詰まると、重大な結果を引き起こす恐れがあります。その中で、最もよく知られているのが肺塞栓症です。

足の深部静脈にできた血栓が肺まで流れていき、肺動脈に詰まって呼吸困難や心停止を招くのです。最近新聞などでよくとりあげられていますが、空港などで長時飛行機にのってきた旅行者が倒れる「エコノミークラス症候群」も、この血栓による肺塞栓症が原因といわれています。

☆なぜ、手術の時生じやすいのでしょうか

麻酔をかけ、筋肉をゆるめると血管も広がってしまい、大きな川ほど流れが遅くなるように、血液の流れも遅くなります。

また、手術が終わるまで何時間も寝返りもせず同じ体位でいると、足の血液がうっ滞(うっ血、停滞)して、血栓が普通よりも出来やすくなります。手術後、初めてベッドから起き上がったり、歩き出したときなどに血流によってこの血栓が移動を始め、肺血管につまることも起こりえます。

☆どうすれば予防できるのでしょうか

足の血管内に生じる深部静脈血栓症は、血液のうっ滞が原因です。もっとも血栓が出来やすい場所は下肢の深部静脈です。この部分の血流を促進すれば、血栓は出来にくくなります。足首を圧迫し、上部に向かうにつれて圧力をだんだん弱めるようにしますと、血流が促進されて血栓が出来にくくなるのです。

ですから、医療用圧迫ストッキングの着用は血栓を出来にくくするのに有効と考えられています。

手術中、手術後とストッキングの上から、機械をつけてマッサージします。歩けるようになれば、機械とストッキングははずせるようになります。

<禁煙>

タバコを吸っておられる方は、やめましょう。手術後咳や痰が多くなる原因となります。



<手術後について>

☆早期離床

手術した翌日には、術後の回復をすすめるために体を動かしていったり歩いたりしてもらいます。

看護師が体を拭いて、パジャマに着替えるのをお手伝いします。その後、トイレにいったり顔を洗ったりして、無理のないように体を動かして行ってください。痛みが強い場合、無理をせず言ってください。痛み止めをだします。痛みをコントロールしながら動く範囲を広めていきましょう。

☆チューブ類について

手術後は手術部位の排液を促すための管が何日間か入っています。ひっぱれたりしないようにその管の先の入れ物をかばんに入れて、ショルダーバックのようにお持ちください。かばんはこちらから渡します。

尿の管は、手術の次の日に抜けます。

☆手術した側の腕の保護について

乳房の手術は腋のリンパ腺を切除します。そのため、手術した側の手や腕はリンパの流れが障害されやすくなっています。そのため、術後は次のような事に注意してください。

- ① 手術した側の腕での、血圧測定・採血・点滴・注射は避けましょう。
- ② 手術した側の腕で重い荷物を持ったり、肩に重いショルダーバックを長時間かけたりしないようにしましょう。
- ③ 手術した側の腕枕はやめましょう。腕をしめつけるような服装はやめましょう。

さらに細かな注意点については、退院のしおりで説明します。

☆マンマ体操について(手術後から行ってもらう体操のことです)

筋肉の拘縮や創部癒着の予防のため手術後1日目より、第一段階の体操を開始してください。

医師の許可がでたら、第二段階へと進みましょう。許可が出てからは、積極的に体操を行ないましょう。

マンマ体操

第一段階 肘関節から指先までの範囲で運動を行ないます。

① 指の屈伸



② 肘の屈伸



③ 手首の屈伸・回転



第二段階 腕全体の運動を行ないます。

① 腕を大きく前後に振ります



② - 1. 腕を横に上げます



②-2. そのまま前で両手を合わせます



②-3. 腕を横に広げて腕を下げます



③ 腕を横に上げてくるくる回します



④-1. 反対側の方の耳タッチ



④-2. 背中タッチ



⑤ 壁のぼり



☆体操をする時は姿勢を正しくして行ないましょう。鏡の前に立つなどして、肩が下がっていないか、背中がまっすぐ伸びているか、確認しながら行ってください。

☆体操の前後にはマッサージをするとよいでしょう。手術した方の腕を上げ、もう片方の手で創部の少し上の方を軽く押すようにします。