

# 患者さんパンフレット

四国がんセンター  
消化器外科



私たち医療スタッフは

- 1 入院や手術に対する不安を軽減し、最良の状態で治療が受けられるようにお手伝いいたします
- 2 手術後の苦痛を軽減し、合併症を起こさず順調に回復され、安心して退院を迎えられるようお手伝いいたします





# 腸の手術を 受けられる方へ

\_\_\_\_\_さま

独立行政法人国立病院機構  
四国がんセンター  
\_\_\_\_\_病棟

担当医

\_\_\_\_\_

受け持ち看護師

\_\_\_\_\_

1999年12月1日 作成  
2024年2月28日 改定

## 手術前日までに準備していただく物品について

- 他の病院で処方され、現在使用している薬がある方は、入院時に必ずお持ちください（入院中は原則、他の病院の受診ができないため、入院期間を含め余裕をもってお持ちください）
- **お薬手帳をお持ちの方は、入院時に必ずお持ちください**
- サプリメントを飲んでいる方は必ずお申し出ください
- 爪は短く切り、マニキュア、ペディキュア、ジェルネイル、スカルプネイルをされている方は、入院前に落としておいてください
- まつげのエクステンションをされている方は、お知らせください

<以下のものは病院で貸し出し、購入もできます>

- ねまき
- 術衣（手術後用）、病衣
- バスタオル 2枚
- タオル 2～3枚
- ティッシュペーパー 1箱
- 紙おむつ（マジックテープ式） 3枚
- コップ、曲がるストローまたは吸い飲み
- 水のペットボトル 500ml 1本

「CSセットのご案内」冊子を参考にしてください

「入院される方へ」のパンフレットを参考にしてください

※直腸手術の方 尿取りパッド 2枚

※開腹手術の方 腹帯 2枚

※術式によっては、追加で準備していただく場合があります

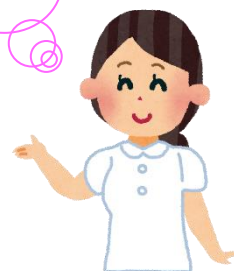
<ご自宅からお持ちください>

- ビニール袋 3枚  
(靴、パジャマ、下着などを入れるために使います)

\*病衣は普段よりひとサイズ大きいものを準備してください

\*ICUに入室する方は、タオル、バスタオル、ティッシュペーパーなどご自身の持ち物に氏名をお書きください

**※同意書がお手元にある方は忘れずお持ちください**



### 医療品ショップ 「くろ～ば～」

場所 2階 中央処置室前  
営業時間 8:30～17:00  
定休日 土・日・祝日・年末年始  
電話 (089) 999-1129



# 手術前の歯科受診について



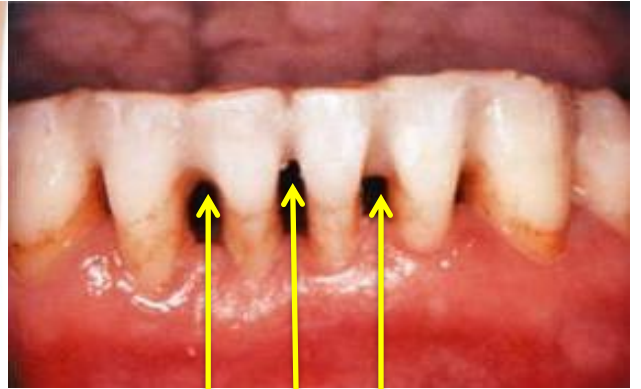
手術時、手術後のトラブルを防ぐために歯科受診が必要です

## 1. ぐらつきのある歯への対応

→全身麻酔の際、気管にチューブを入れるとき、歯が欠けたり抜けたりすることを予防する



マウスピース作製

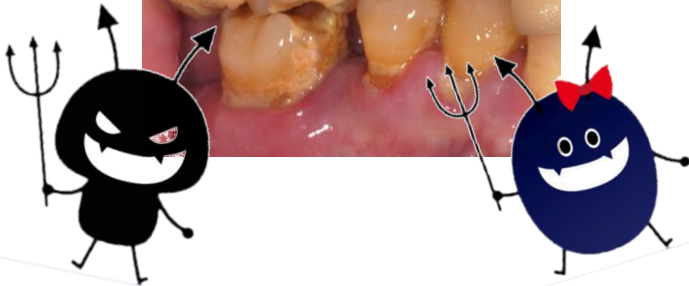


歯と歯の間を接着固定

## 2. 口の中の清掃（歯石取り、入れ歯のチェック）

→ばい菌が体に悪影響を及ぼすリスクを避ける

手入れの行き届いていない口の中



手入れの行き届いていない口の中は  
ばい菌でいっぱいです

これまで歯科受診をされていない方は、今後の方針についても相談にのります  
「かかりつけ歯科医院」をもつようにしましょう

## 手術前の機能訓練

体を動かすことにより、痰を出しやすくし、血液循環を良くして傷の治りを早めます  
また、腸の動きを良くして、ガスを出すなど回復を早めることができます

### ●深呼吸

- ①仰向けに寝て全身の力を抜きます
- ②鼻から大きく息を吸います
- ③口からゆっくりと息を吐き出します  
吸う息より吐く息の方を長めにしましょう



### ●痰の出し方

- ①傷口を手で押さえる、あるいは脇をしめて、小さな咳を2～3回して、徐々に痰を上に向けていきます
- ②最後に少し大きな咳をすると楽に痰を出せます

### ●うがい

うがいをすることにより、口の中を清潔にしましょう  
痰も出しやすくなります

- ①寝たままで顔を横に向けて、うがいをします
- ②静かに舌で流しだすようなイメージで水を吐き出します  
このとき飲み込まないように注意しましょう

## ●体の動かし方

麻酔がさめたら、横向きになってみましょう

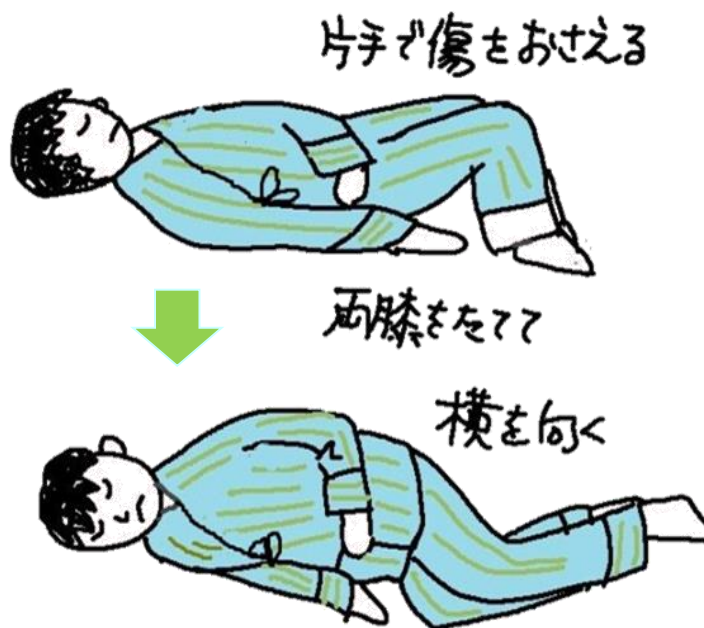
手術後に体を動かすことは、痛みをともないつらいと思いますが、

- (1) 痰を出しやすくする
- (2) 血液循環を良くして傷の治りを早める
- (3) 腸の動きを良くしてガスを出す

など、回復を早めることができますので、積極的にがんばりましょう

### —横の向き方—

- ①傷口を片手で押さえ、両膝を立ててお腹の筋肉をゆるめます
- ②腰を浮かせて体を向ける反対側へ腰の位置をずらします
- ③ゆっくりと体を横に向けます



### —起き上がり方—

- ①ベッドのリモコンを操作して、ゆっくり90度まで起こします
- ②足をベッドから下ろします
- ③手をベッドにつけて、ゆっくりと体を起こします



# ダイアリー

このパンフレットには、当院での標準的な治療や日常生活で注意していただきたいポイントなどを記載しています

また、よりよい状態で退院を迎えられるよう**患者さんご自身の目標**と**医療スタッフの目標**をあげています

入院は約1週間～2週間の予定です

手術後の回復は、個人差があり、体の状態によっては予定どおりにすすまないこともあります。その都度対応していきますので、ご安心ください

私たち医療スタッフは、これからの入院生活が不安なく送られるようにサポートさせていただきます







今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・必要物品が準備できる

<時間>

<予定>

	入院	【以下のことを予定しています】 ・看護師から病院内、病棟内、入院生活の説明 (テレビの病院案内も参考にしてください)
12:00	昼食	・検温、血圧測定、身体測定 ・連絡先、既往歴、生活習慣などの聞き取り ・血液検査、尿検査(必要時) ・レントゲン検査(必要時)
		<お薬> ・他の病院で処方された薬は、一度お預かりします 医師に確認後、続けるか、中止するかをお伝えします
		<食事> ・手術前は、低残渣食または流動食(消化のよい食事)を 準備しております ・食物アレルギーのある方は医療スタッフにお知らせください
18:00	夕食	<説明> ・手術前に医師より手術の説明があります (説明日や時間は変更することがあります)
21:30	消灯	<手術前の準備> ・手術に必要な物品の確認 ・手術前の機能訓練

MEMO

気になることを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・安心して入院生活を送られるよう支援します
- ・手術の準備をすすめられるよう支援します



～手術2日前まで

月

日

～

月

日



### 今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床	<説明> ・手術前に医師より手術の説明があります (説明日や時間は変更することがあります) ・説明を聞いた後、納得し同意できれば、同意書にサインをして看護師にお渡しください
7:30	朝食	
10:00	検温、血圧測定	手術室の看護師から説明があります   ICU (集中治療室) に入室する場合は、   ICUの看護師から説明があります
12:00	昼食	
		<食事> ・低残渣食を準備しております
18:00	夕食	<手術前の準備> ・手術に必要な物品の確認 ・手術前の機能訓練
21:30	消灯	<内服> (手術2日前) ・排便を促すために21時に下剤を内服します コップ1杯の水を準備しておいてください

わからないことやもう少し詳しく説明を聞きたいことがあれば、遠慮なくお尋ねください



病院で提供する食事以外は食べないようにしましょう

### MEMO

気になることを書き留めておきましょう

### 医療スタッフの目標

- ・手術に対する不安がないよう支援します
- ・手術の準備をすすめられるよう支援します





今日の目標

- ・入院生活、手術について医療スタッフの説明が理解できる
- ・わからないことは質問することができる
- ・手術を受けるにあたって問題のない口の中である

<時間>

<予定>



レントゲン撮影、歯石除去、ブラッシング指導  
必要に応じて歯の接着固定、マウスピースの作成

6:00 起床

7:30 朝食（流動食）

<手術前の準備>

- ・手術に必要な物品の確認
- ・手術前の機能訓練
- ・おへその掃除をします
- ・必要に応じて、上腹部から下腹部にかけて毛そりをします
- ・処置の後にシャワー浴をしましょう
- ・男性はひげをそりましょう

10:00 検温、血圧測定

12:00 昼食（流動食）

シャワー浴の時間は  
看護師と相談しましょう

点滴は2本あります

14:00 下剤（必要時）

手術室の看護師から説明があります  
ICU（集中治療室）に入室する場合は、  
ICUの看護師から説明があります

<食事>

- ・21時以降は**絶食**です

18:00 夕食（流動食）  
下剤

<内服>

- ・排便を促すために14時と18時～21時に下剤を内服します
- ・直腸手術の方は20時と24時に抗生剤を内服します
- ・眠れない場合は安定剤を服用することができます  
コップ1杯の水を準備しておいてください

21:30 消灯

病院で提供する食事以外は  
食べないようにしましょう

★水分について★

9時からの手術の場合：翌朝6時30分まで

上記以外の場合：翌朝9時まで

**水のみ（200mlまで）、飲むことができます**



医療スタッフの目標

- ・手術に対する不安がないよう支援します
- ・手術の準備をすすめられるよう支援します
- ・安全に手術が受けられるよう、口腔内環境を整えます



手術前の目標

- ・ 予定どおりに手術を受けることができる
- ・ 歯磨きをすることができる

<時間>

<予定>

引き続き**絶食**です

★水分について★

9時からの手術の場合：6時30分以降

上記以外の場合：9時以降

**水分をとることはできません**

6:00

起床

指示された薬がある方は、  
少量の水で服用してください  
(薬剤名： )

便の確認をしますので、排便後は流さずに、看護師にお知らせください

検温、血圧測定

洗面、歯磨きをしましょう



マウスピースを装着する方は、  
出棟前に、病室で歯科医師が  
装着します

手術開始が9時以外の方は点滴を行います

手術  
30分前  
～1時間前

洗面、歯磨き、トイレを済ませてください

お渡しする手術衣に着替えます

手術時に貴金属を身に付けているとやけどをすることがあります

安全に手術を行うために以下のものは全て外してください

	<input type="checkbox"/> 入れ歯		<input type="checkbox"/> 腕時計
	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ		<input type="checkbox"/> イヤリング・ピアス
	<input type="checkbox"/> 磁気製品・湿布		<input type="checkbox"/> ネックレス
	<input type="checkbox"/> かつら・ウィッグ		<input type="checkbox"/> 指輪
	<input type="checkbox"/> お化粧		<input type="checkbox"/> プレスレット
	<input type="checkbox"/> つけまつげ		<input type="checkbox"/> ヘアピン
	<input type="checkbox"/> マニキュア		<input type="checkbox"/>

※眼鏡をかけて手術室に行く場合は、眼鏡ケースをご準備ください

※貴重品は、ご家族の方が保管してください

検温、血圧測定

手術  
5分前

看護師と一緒に（ 歩行 ・ 車椅子 ・ ストレッチャー ）で、  
手術室へ行きます

医療スタッフの目標

- ・ 予定どおりに手術が受けられるよう支援します
- ・ 安全に手術が受けられるよう、口腔内環境を整えます



## ご家族の方へ

手術当日は、9時からの手術の場合は、8時30分頃までに、

午後からの手術の場合は、お昼頃までに病棟にお越しください

手術中は、必ず院内でお待ちください（2階フロア・4階家族控え室など）

**必ず所在を明らかにし、連絡が取れるようお願いいたします**

手術後、主治医から手術の結果について説明があります

他の患者さんの手術の関係で、手術後すぐに説明できない場合はお待ちいただくことをご了承ください

## ICU（集中治療室）に入室する患者さんのご家族の方へ

手術が終わりましたら、病棟看護師がICUへ案内します

手術後ICU前室にて医師より手術結果について説明があります

手術当日は来院に30分以上かかる場合は、患者宿泊施設「向日葵」に宿泊をお願いしています

\* ICU面会時は、患者さん用エレベーターをご利用ください

病室にて付き添いを希望される場合には、医師の許可が必要となりますので、看護師にお申し出ください

布団のレンタルを希望される場合は、2階 医療品ショップ「くろ～ば～」でお尋ねください

## MEMO

気になることを書き留めておきましょう



### 手術後の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・お腹が張って苦しい感じがない
- ・ぐらつきのある歯や口の中の痛みがあれば、医療スタッフに伝えることができる

手術後は、時間を決めて以下のことを行います

### 検温、血圧測定、状態観察

- ・帰室時、帰室後15分、30分、60分、120分、以後1～2時間ごとに行います（これ以外にも必要なときに測定します）

### 深呼吸

- ・目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

### うがい

- ・ベッドに横になったまま行います（看護師がお手伝いします）
- ・医師の許可があるまで飲水はできません

### 活動

- ・ベッドの頭もとを少し上げます
- ・足首の運動や膝立、腕の運動は痛みがない程度に自分で行いましょう
- ・体を横向きにするときには、看護師がお手伝いします



マウスピースを装着されている方は  
帰室後、歯科医師が外します

### 手術後の傷

- ・傷口には、透明の保護テープを貼っています
- ・手術後3日目に、はがします

### 排液のための管

- ・溜まった血液などを出すために、手術をした部位に管（ドレーン）が入ることがあります
- ・手術後5日目頃に、管を抜きます

### 背中の中の管（硬膜外麻酔）

- ・背中（硬膜外）に入った管から、痛み止めのお薬が持続的に入ります
- ・痛みを我慢する必要はありません
- ・痛みが強い場合は、追加で痛み止めを使います
- ・手術後3～4日目頃に、管を抜きます

### 医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます
- ・口腔内トラブルの予防に努めます





# 手術後の患者さんの様子

## 心電図モニター

- 手術後の状態を安全に管理します
- 血圧を測定するための点滴の管が動脈に入っています

## 血圧計

- 適宜測定します

## 酸素マスク

麻酔が完全に覚めるのを助け、手術後の呼吸状態を安定に保ちます  
翌日まで酸素吸入を行います

## 酸素濃度測定器

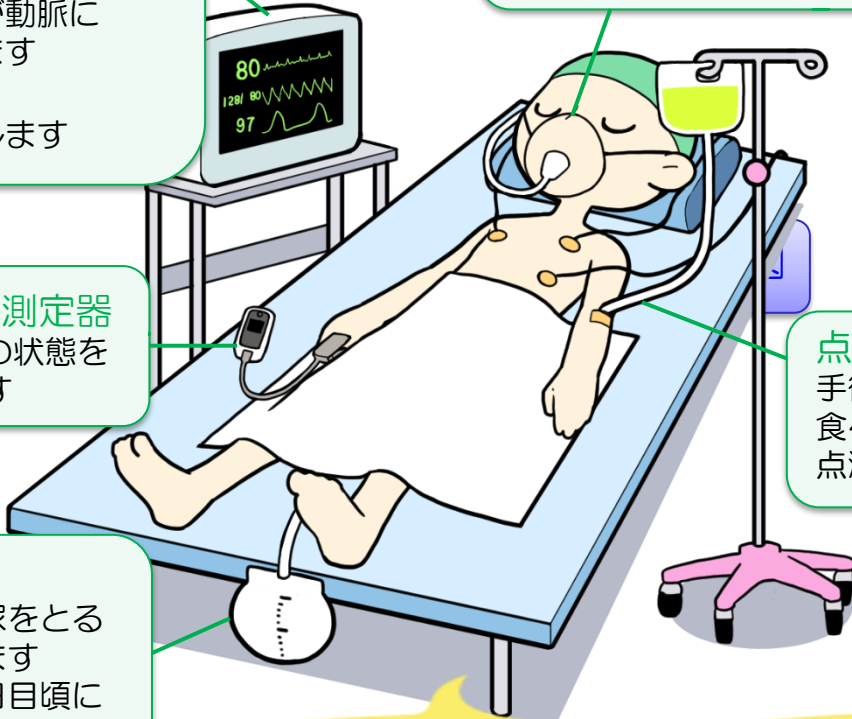
体の酸素の状態を観察します

## 点滴

手術の後は飲んだり食べたりできないため点滴があります

## 尿の管

- 手術中に尿をとる管が入ります
- 手術後2日目頃に管を抜きます

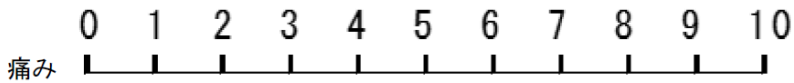


急に動くとチューブ類が抜ける場合がありますので、体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

## 手術後の痛みについて

手術後の痛みについては、痛みの程度を看護師が数字でお聞きします（NRS）  
数字での表現が難しいときは、フェイススケールでお答えください

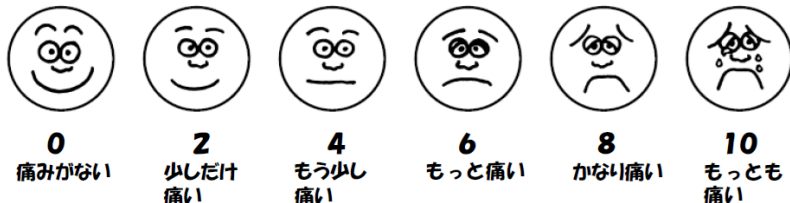
### 1) NRS



全く痛くない

これ以上耐えられないほど  
ひどい痛み

### 2) フェイススケール







今日の目標

- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- 看護師と一緒に部屋の中を歩くことができる

<時間>

<予定>

点滴は24時間続けて行います

6:00

起床  
 タオルで顔を拭きます  
 ベッドの上で、うがい、歯磨きをしましょう  
 酸素吸入を終了します(6:00~8:00頃)

検温、血圧測定は  
10時まで、2~3  
時間ごとに行います

回診

医師の許可があれば水分をとることができます

9:00

血液検査

尿量や排泄の計測

排泄のための管が入っている  
場合は、量の計測をします

10:00

検温、血圧測定  
 心電図モニターを外します  
 体を拭きます

11:00

ICUに入室されている方は病棟に戻ります  
 ※時間は前後することがあります

13:00

うがい、歯磨きをしましょう  
 医療スタッフと一緒にベッドの横に立って足踏み、歩行をしましょう  
 体重測定を行います

14:00

検温、血圧測定

16:00

検温、血圧測定

水分量の制限はありません  
最初は看護師がお手伝いします  
水分はこまめにとりましょう

18:00

検温、血圧測定

21:00

検温、血圧測定  
 うがい、歯磨きをしましょう

21:30

消灯

医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます
- 床ずれの予防に努めます





## 今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・医療スタッフと一緒に病棟内を歩くことができる

&lt;時間&gt;

&lt;予定&gt;

点滴は24時間続けて行います

6:00

起床  
検温、血圧測定

7:30

洗面、歯磨きをしましょう  
回診

明日からお食事が始まります  
看護師から食事の食べ方について  
説明があります  
「食事の始まる方へ」ページ参照

10:00

検温、血圧測定

看護師と一緒に、部屋の中を歩いてみましょう

トイレまでの移動ができれば尿の管を抜きます

(尿の量は、翌日の朝10時まで測ります)

医師の指示があれば、排尿後、膀胱の中に尿が残っていないかを確認します  
尿が出たら、看護師にお知らせください

体を拭きます(できるところは自分で拭いてみましょう)

体調に合わせて洗髪ができます(看護師までお声がけください)

13:00

歯磨きをしましょう  
看護師と一緒に廊下を歩いてみましょう

水分量の制限はありません  
水分はこまめにとりましょう

14:00

検温、血圧測定

18:00

検温、血圧測定

21:00

検温、血圧測定  
歯磨きをしましょう

21:30

消灯

歩くことは肺炎やエコノミークラス症候群、  
腸閉塞(イレウス)を予防します

## 医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます





## 今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・食事をゆっくりとることができる
- ・口の中の傷や口内炎があれば、医療スタッフに伝えることができる

&lt;時間&gt;

&lt;予定&gt;

点滴は2本あります

6:00

起床  
検温、血圧測定

7:30

洗面、歯磨きをしましょう

9:00

回診  
傷口に貼ってある透明の保護テープをはがします  
背中から入っている痛み止めを抜きます  
(薬が残っている場合は翌日になることがあります)  
血液検査

医師の判断で、昼食より食事を開始します  
「食事の始まる方」のページを参考にリラックスして食べましょう

10:00

検温、血圧測定  
尿量の測定は10時までで終了です

12:00

昼食(5分粥)  
手術前に服用していた薬は、医師の指示があるまで飲まないでください  
本日より痛み止めの薬を服用します

14:00

検温、血圧測定  
体を拭きます(できるところは自分で拭いてみましょう)

18:00

検温、血圧測定  
夕食(5分粥)

21:00

検温、血圧測定

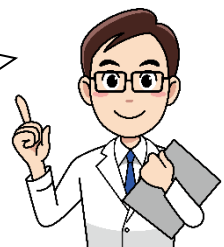
21:30

消灯

歩くことは肺炎やエコノミークラス症候群、腸閉塞(イレウス)を予防します

## 医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます
- ・口腔内の痛みや口内炎の予防に努めます





### 今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・食事をゆっくりとることができる

<時間>

<予定>

6:00 起床  
検温、血圧測定

7:30 朝食（全粥）

回診  
背中から入っている痛み止めを抜きます  
（薬が残っている場合は翌日になることがあります）

10:00 検温、血圧測定

12:00 昼食（全粥）

シャワー浴または体を拭きましょう  
管が入っている場合は看護師がお手伝いします

14:00 検温、血圧測定

18:00 検温、血圧測定  
夕食（全粥）

21:00 検温、血圧測定

21:30 消灯

病棟内を歩きましょう  
水分はこまめにとりましょう



歩くことは肺炎やエコノミークラス症候群、  
腸閉塞（イレウス）を予防します

### 医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症早期発見に努めます
- ・床ずれの予防に努めます





### 今日の目標

- 痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- 排ガスがある
- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- 食事をゆっくりとることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
検温、血圧測定（5日目のみ）

7:30

朝食（常食）

体調が良ければ、病院内を  
散歩しましょう  
水分はこまめにとりましょう

回診  
背中から入っている痛み止めを抜きます  
医師の判断で、管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます  
（排液の量や色によって抜けないこともあります）  
体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります  
ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

10:00

検温、血圧測定

12:00

昼食（常食）

シャワー浴または体を拭きましょう  
（ガーゼが当たっている場合は防水テープを貼ります）  
管が入っている場合は、看護師がお手伝いします

14:00

検温、血圧測定（5日目のみ）

18:00

検温、血圧測定（5日目のみ）  
夕食（常食）

21:30

消灯

歩くことは肺炎やエコノミークラス症候群、  
腸閉塞（イレウス）を予防します

### 医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます





今日の目標

- ・痛みを我慢せず、医療スタッフに伝えることができる
- ・排ガスがある
- ・吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- ・食事をゆっくりとることができる
- ・口の中に傷や口内炎がなく、食事に支障がない状況である

<時間>

<予定>

6:00

起床

希望される方は、退院するまでに  
栄養士から退院後の食事について  
説明を受けることができます

7:30

朝食（常食）

回診

糸または、ホッチキスを抜きます  
（傷の状態によって、抜けないこともあります）  
管（ドレーン）を抜き、ガーゼを当てます  
体を動かした後、ガーゼが汚れる場合があります  
ガーゼが汚れたら、看護師にお知らせください

血液検査

10:00

検温、血圧測定



口の中を外来診察室で観察します  
必要な場合は、口腔ケアを行います  
退院後の歯科治療のアドバイスをいたします

12:00

昼食（常食）

シャワー浴をしましょう

（ガーゼが当たっている場合は防水テープを貼ります）

18:00

夕食（常食）

21:30

消灯



医療スタッフの目標

- ・手術後の合併症の早期発見に努めます
- ・食事摂取に支障がないよう、口腔内環境を整えます





### 今日の目標

- 吐き気やお腹が張って苦しい感じがない
- 排ガスがある
- 食事をゆっくりとることができる
- 日常生活の注意点について理解できる

&lt;時間&gt;

&lt;予定&gt;

6:00

起床

7:30

朝食（常食）

回診

10:00

検温、血圧測定

12:00

昼食（常食）

シャワー浴をしましょう

18:00

夕食（常食）

21:30

消灯

看護師から退院後の生活  
（日常生活・外来受診）  
について説明をします



次回外来予約票は、退院時にお渡しします

### MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

### 医療スタッフの目標

- 手術後の合併症の早期発見に努めます
- 退院後の日常生活に不安がないよう支援します





退院日 月 日



今日の目標

- ・日常生活の注意点について理解できる
- ・退院できる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
検温、血圧測定

7:30

朝食

「入院診療費料金連絡票」を病室にお届けします  
2階窓口でお支払終了後、病棟まで連絡票をお持ちください

お預かりしている薬、退院の薬がある場合はお渡しします  
次回外来予約票をお渡しします

10:00

退院  
退院前に忘れ物がないようご確認ください

次回外来受診は

月 日 ( ) 時 の予定です

\*外来受診時に検査のある場合は、事前に医師から説明があります

MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- ・退院後の日常生活に不安がないよう支援します



## 食事の始まる方へ

健康な腸は食物を消化し、一時的にたくわえて小腸から大腸、そして肛門へ少しずつ送り出す働きをしており、どのような食物を送り込んで大丈夫ですが、あなたの腸は手術により短くなりました  
そのために、

- 腸の働きが弱っているだけでなく、消化器全体の力が低下しています  
そのため、食物の影響により下痢や消化不良を起こしやすくなっています
- 腸の動きが弱まると、腸閉塞（イレウス）といって腸がつまった状態になることがあります

### 食事の進み方

手術後	3日	4日	5日～退院
主食	5分粥	全粥	常食（治療食）
副食	イモ類 卵焼き など	← 普通食の内容と同じ → （必要に応じて治療食）	

一度にたくさんの量を  
食べないように  
しましょう

食卓を楽しくする工夫  
をして、ゆっくり食べ  
ましょう



## 腸の手術後に起こりやすい症状とその対策

### \* 腹部膨満感（お腹が張って苦しい感じ）

手術後1週間～10日前後は、腸のつなぎ目が少し腫れてきて、食物の通りが悪くなる時期があります

時間の経過により自然に症状は無くなっていくことがほとんどです

しかし、腸が動かず、ガスが出ないときは、お腹が張って苦しくなります  
<対策法>

お腹が張った感じは、歩いたり入浴などによって、腸蠕動（ちょうぜんどう）を促すことで改善することができます

### \* 便秘・下痢

<対策法>

散歩などの運動をするようにして、気分転換をしましょう

便秘のときは水分をしっかりと補給しましょう

3日以上便秘が続くようであれば、薬を内服しましょう

入院中は医師や看護師に相談して内服するようにしましょう

下痢のときは、脂肪や刺激物は控えましょう

その分食事の回数を増やして栄養を取るようにしましょう

白湯やスポーツ飲料などの水分をしっかりととりましょう



# 退院後の日常生活について

## \*活動

規則正しい生活をして、適度な運動をしましょう  
まずは軽い散歩や買い物から始めてみましょう  
徐々に活動量を増やしていき、疲れないように調節しましょう  
長時間の自転車やバイク・自動車の運転は十分に気をつけ、  
徐々に慣らしていきましょう



## \*食事

栄養のバランスに気をつけましょう  
薄味を心がけましょう  
1回にたくさんの量を食べないようにしましょう  
食事を楽しくする工夫をしてゆっくり食べましょう  
原則的には食事の種類に制限はありません



## \*排泄

便のやわらかさは、バナナ状になることを目指しましょう  
規則的な排便習慣をつけることが大切です  
朝食後、トイレに行く習慣をつけましょう  
適度な運動や水分をとるようにし、便が硬いときは下剤を活用しましょう  
急を要さないときは、内服薬や食事について外来で相談しましょう

**\*便秘が続き、おならも出なくなり、吐き気や腹痛を伴う場合は、必ず医師の診察を受けるようにしてください**

下痢のときは、消化に良い食品をとり、脂肪分の多いものや刺激物は控えましょう  
スポーツ飲料などの水分を十分補給してください  
水分を控えることは逆効果です  
脱水を起こさないようにし、下痢が続くようなら担当医の診察を受けてください  
お腹が張って痛い感じがあるときは、1回の食事量を控えるように心がけましょう



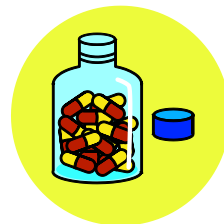
## \*入浴

お風呂は今までどおりでかまいません  
傷口に水がついても全くかまいません  
やさしく石けんで洗ってください



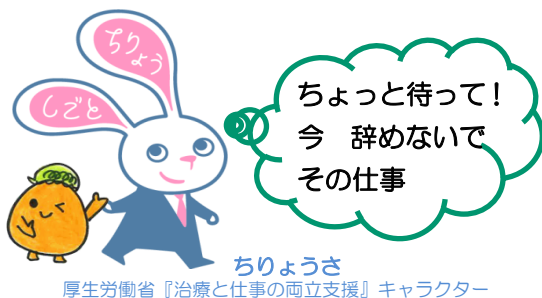
## \*お薬

薬の処方がある方は、医師の指示どおりに服用してください  
他の病院の薬を服用する場合は、医師に相談してください



## \*仕事

これから先、安心して働き続けるためには、体の状態に合わせた休み方や働き方が  
必要になることもあります  
病院では、患者さんの「働きたい！」をサポートしています  
私たちと一緒に考えていきましょう



### 【相談窓口】

がん相談支援センター相談員

- ・医療ソーシャルワーカー、看護師

<出張相談>

- ・ハローワーク松山就職支援ナビゲーター
- ・両立支援促進員（社会保険労務士）

ご相談は、がん相談支援センターへお問い合わせください

## \*その他

定期受診は必ず受けるようにしましょう  
禁煙は続けましょう

## MEMO

気になることや症状などを書き留めておきましょう



・食事がとれないほどひどく体調が悪いとき

上記のような症状がある場合やその他ご心配なことがある場合は、  
がん相談支援センターにご連絡ください

◆四国がんセンターの連絡先◆

【平日】 8：30～17：15  
四国がんセンター がん相談支援センター  
(直通番号) 089-999-1114

【平日上記時間外および土・日・祝日】  
日直/夜間当直師長  
(代表番号) 089-999-1111

\* 外来受診日や検査予約日の変更については、  
予約センターにご連絡ください

【平日】 8：30～17：15  
(直通番号) 089-999-1112



腸の手術を受けられる方へ