

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

- I 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
  
- II 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



# 食道亜全摘術を 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

主治医  
\_\_\_\_\_

受持ち看護師  
\_\_\_\_\_

2010年3月25日 作成  
2023年8月7日 改定

## 手術までに準備していただきたいこと

- 他の病院で処方され、現在服用しているお薬がある方は、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 4枚
- タオル 4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
- 腹帯 2～3枚
- コップ、曲がるストローまたは吸い飲み

「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

＜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

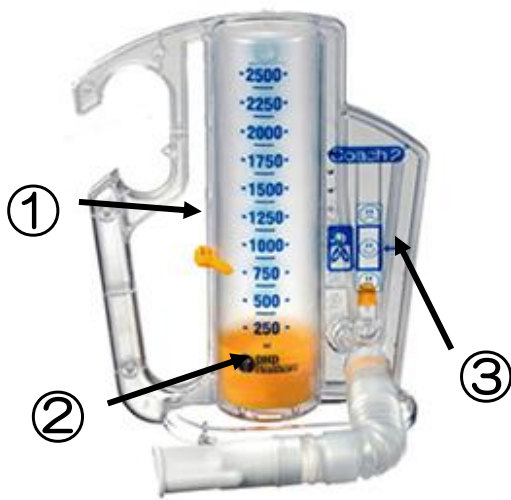




## コーチ2について

手術後の肺の合併症を予防するため、手術前から呼吸訓練を行います。  
コーチ2を用いてしっかり息を吸う練習をすることで、肺が広がり、  
手術後に痰が出しやすくなります。  
手術まで、毎日繰り返し練習しましょう。

※体調が悪い時（胸がドキドキする、息切れする、熱があるなど）  
は使用しないでください。



### —器具について—

- ①吸気量メモリ…目標の吸気量に設定
- ②ピストン…上部が吸気量を示す
- ③吸気流速の目安を示す

### —行う時の姿勢—

※前かがみの姿勢にならないよう気をつけましょう。



【良い姿勢】



【悪い姿勢】



## コーチ2について

### ～方法～

①息を十分に吐き出します。

※しっかり吐ききってから②に移ります。

②マウスピースをしっかりとくわえ、できるだけゆっくり、深く吸い込みます。

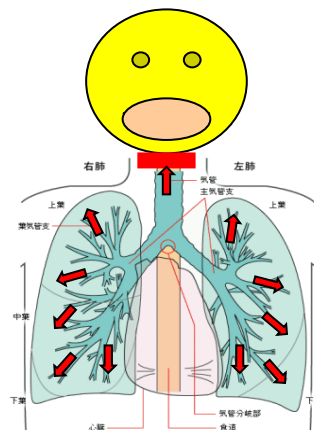


※黄色の印を太い青枠の中に合わせながら吸いましょう。



③最大吸気位で数秒（6秒程度）息を止めます。

※息を止めている間に肺が広がります。



④ゆっくりと息をはきます。

※なるべく食前（空腹時）に行う方が、いいでしょう。





## コーチ2について

### ～回数～

1日4～5セット（朝・朝・昼・昼・夜）

1セット＝10回 例）1日合計50回

または、医師から指示のあった回数を行いましょう。

### ～行う上での注意点～

- ・目がチカチカする
- ・頭がぼーっとする
- ・咳が強くなる
- ・術部の傷が痛くなる



などの症状が出た場合は、休憩を入れ、  
続けて行わないようにしましょう。

※最高値と息止めの秒数の経過を、記録用紙に記入しましょう。

※手術前、手術後もコーチ2は使用しますので、  
入院時も持ってきてください。

※手術後の使用は、担当の医師や療法士の  
指示のもと開始してください。





## コーチ2 日誌

練習後、目盛りの数字（量）と秒数を記録してください

	1回目		2回目		3回目		4回目	
(例) ○月△日	750ml	3秒	800ml	4秒	750ml	5秒	900ml	3秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒

目盛りにとらわれず「ニコニコマーク」内で長く保てるよう練習しましょう







# コーチ2 日誌

練習後、目盛りの数字（量）と秒数を記録してください

	1回目		2回目		3回目		4回目	
(例) ○月△日	750ml	3秒	800ml	4秒	750ml	5秒	900ml	3秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒
月 日	ml	秒	ml	秒	ml	秒	ml	秒

目盛りにとらわれず「ニコニコマーク」内で長く保てるよう練習しましょう



# 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、日々の目標として患者さんご自身の目標をかかげ、さらによりよい状態で退院を迎えられるよう、医療スタッフの目標もあげています

入院期間は3～4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
- 呼吸訓練ができる

<時間>	<予定>
11:00	入院
11:30	検温
12:00	昼食
18:00	夕食
21:30	消灯

【入院後に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）
- 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
- 禁煙の確認
- 手術のときに必要な物品、手術前後の予定説明
- 術前機能訓練（看護師が説明します）
- 呼吸訓練（毎食前：吸入・コーチ2）の開始

シャワー浴

<お薬>

- 他の病院で処方された薬については、一度お預かりし、医師に確認後、続けるか、中止するかをお伝えします

<食事>

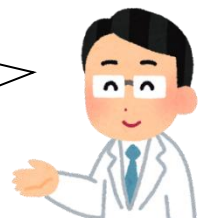
- 特に制限はありません
- 基礎疾患（糖尿病、高血圧等）がある方は、治食となる場合があります
- 食物アレルギーのある方は、医療スタッフにお知らせください

### MEMO

気になることや症状など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
- 手術に対する不安がないよう支援します





## 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
- 呼吸訓練ができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手術前の機能訓練について、看護師が説明します</li> <li>• 呼吸訓練（毎食前：吸入・コーチ2）をしましょう</li> <li>• 排便を促すために21時に下剤を服用します</li> </ul>
7:30	朝食	
10:00	検温	<説明> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 医師より手術の説明があります（日時は医療スタッフにご確認ください）</li> <li>• 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、医療スタッフにお渡してください 印鑑は必要ありません</li> </ul>
12:00	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICUの準備物品を一緒に確認しましょう</li> </ul>
	シャワー浴	
18:00	夕食	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">           わからないことやもう少し詳しく説明を聞きたいことなどがありましたら、遠慮なくお尋ねください         </div>
21:30	消灯	

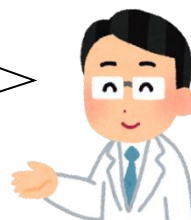


## MEMO

気になることや症状など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



## 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、痰を徐々に上に上げていきます
- 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



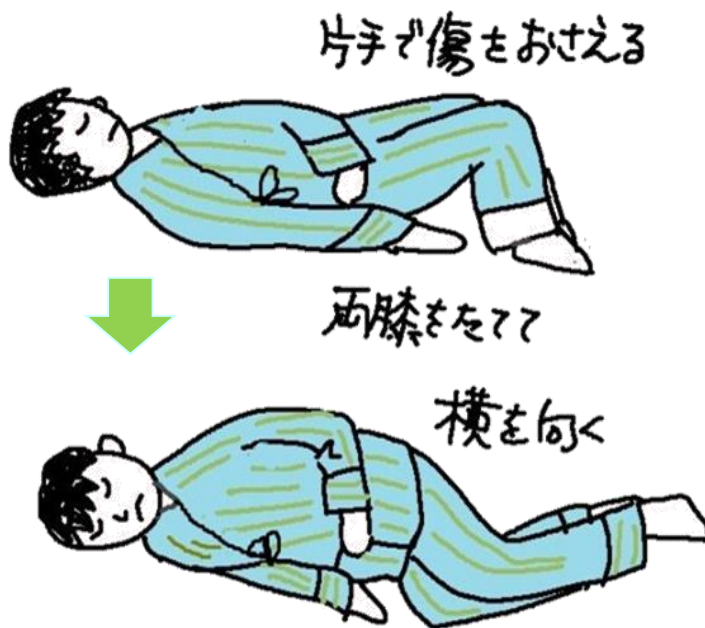
## ●体の動かし方

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手をベッドについて、ゆっくりと体を起こします

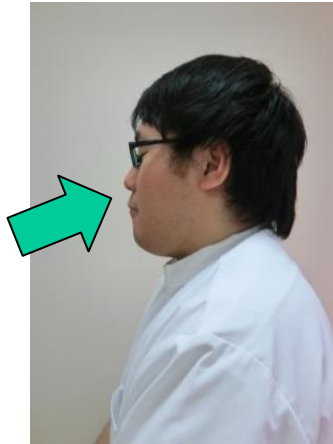
# 呼吸機能訓練

## 呼吸法・咳・痰の出し方について

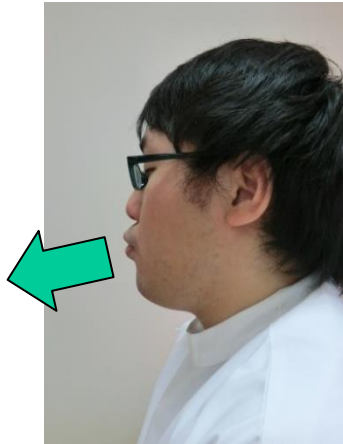
### ～深呼吸の方法～

鼻から大きく息を吸って、軽く息を止め、口から吐き出します。  
息を吸った時にはお腹が膨らみ、息を吐くとお腹はへこみます。  
息を吸う長さとお腹を吐く長さの割合を1:2ぐらいにして、ゆっくりと長めに息を吐きましょう。

③ 良くない息の吸い方の例です。



① 鼻から息を吸いましょう。



② 軽く息を止めた後、口からゆっくりと長く息を吐きます。

※1



首の筋肉に力が入っている。

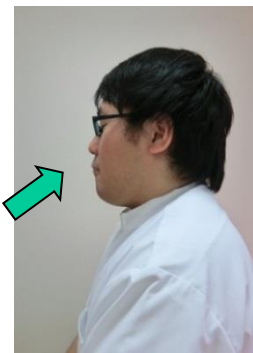
※2



肩が持ち上がっている。

### ～口すぼめ呼吸の方法～

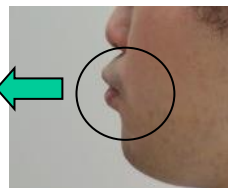
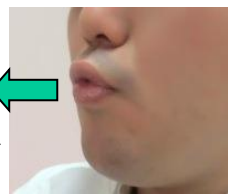
鼻から大きく息を吸ったら軽く息を止め、口から吐きます。  
息を吐く時は口をすぼめて、ろうそくを吹き消すように吐きましょう。  
フウ〜と最後まで息を吐くようにします。



① 鼻から息を吸いましょう。



② 一度軽く息を止めた後、口をすぼめて息を吐きます。



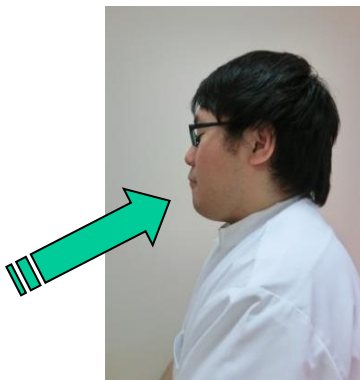
息を吐く時には  
頬を膨らませない  
ようにしま  
しょう。

## ～自己排痰の方法～

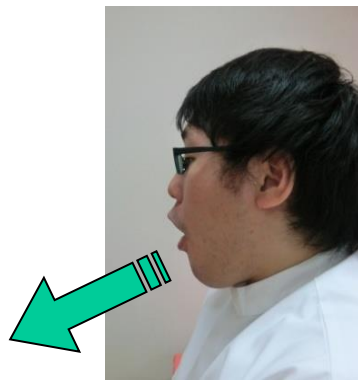
手術後は、呼吸が浅くなることや、傷口の痛みにより痰を出すことが行いにくくなります。  
痰を出しやすくするための、息の方法や、傷口の保護の方法を紹介します。

### － 強く・速く息を吐く方法 －

**ハフティング**は大きく息を吸い込んだ後、速く強く一気に息を吐く方法です。最初に何回か深呼吸をしましょう。その後に鼻から大きく息を吸います。息を止めて口を開いたら、「ハッ！」と強く速く息を吐き出します。特大の溜息を一気に強く吐き出すようにして息を吐いてみましょう。



① 鼻から息を吸いましょう。



② 強く速く吐き出します。

声に出ない  
ように

「ハッ！」

### － 傷口の保護の方法 －

側胸部の手術



前胸部の手術



※咳をする際は、手やクッションなどで傷口を包むように保護しましょう。



## ～痰をより出しやすくするために～

深呼吸やハフティング、咳を組み合わせることで痰を出します。

リラックスした呼吸を3回、深呼吸を5回繰り返す、ハフティングを3回繰り返す、咳（咳払い）を行って痰を出します。

痰がでない場合は最初に戻り、繰り返して行います。



④ 咳をして痰を出します。



① リラックスした呼吸を3回行います。



② 深呼吸を5回繰り返します。



③ ハフティングを3回行います。



# ストレッチについて

## ～体を左右に倒す運動～

体を真っ直ぐに戻す時には息を吸いながら、体を傾ける時には息を吐きながら行いましょう。

体を傾ける時にはなるべく捻れた動きが入らないように、真横に体を倒します。



## ～胸を張る運動～

両手を後ろ斜め下に伸ばす時には、腰から背中を伸ばし、胸を張って行うようにしましょう。



## ～体を左右に回す運動～

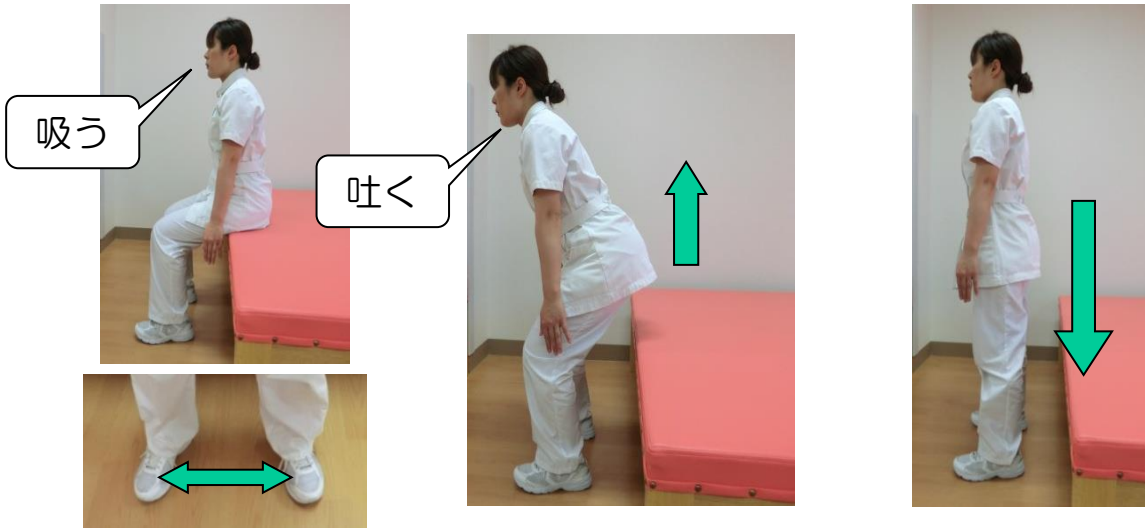
手を横に伸ばすだけでなく、腰から体を真横に向けて回しましょう。



- ① 一度息を吸い、息を吐きながら体を真横に向けて回しましょう。
- ② 同じように呼吸しながら体を反対側へ回します。

## ～立ち上がり運動～

脚全体の力の運動に、立ち上がりを行います。反復して行いましょう。



①足を肩幅に開き、椅子に腰かけた状態から立ち上がります。

②膝を伸ばし、また座りましょう。

## ～かかと上げ運動～



①膝を伸ばして立った姿勢から両方のかかとを上げます。

②かかとをゆっくりと下ろします。

## ～片脚立ち運動～

バランスを取りながら、片脚立ちを行います。

**※体がふらつく場合は、椅子や壁を触り安定させてから行いましょう。**



①真っすぐに立った状態から片方の脚を上げましょう。



②片脚を上げたままの姿勢を30秒から1分保ちましょう。

## 体力をつける運動

手術に向けて心肺機能を高めましょう。

これらの運動を行う時には、運動の効果を得るために、適切な運動強度で行うことが大切です。

その目安としては、心拍数や息切れによって判断する方法があります。

### 【目標心拍数の計算方法】

目標心拍数 = { (220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 運動強度 (50~70%) } + 安静時心拍数 で求めます。

(例) 70歳で安静時心拍数80拍/分の方が、50%程度の運動を行う場合は…  
{ (220 - 70 - 80) × 0.5 } + 80 = 115拍/分となります。

運動習慣があまりない方は40~50%、運動習慣がある方は50~70%を目安にするとよいでしょう。



### 【自覚的な息切れ感で判断する方法】

COPD（肺気腫・慢性気管支炎）等の他の呼吸器疾患がある場合や、心拍数を測るのが大変な場合は、この修正ボルグスケールを目安にしてもよいでしょう。

0	感じない
0.5	非常に弱い
1	やや弱い
2	弱い
3	
4	多少強い
5	強い
6	
7	とても強い
8	
9	
10	非常に強い

ボルグスケールで4（ややきつい）程度の運動でも運動効果があるとされています。

体調に合わせて「ややきつい」運動を、休息しながら行うとよいでしょう。

- 負荷や、時間は体調に合わせて行いましょう。
- 可能であれば、20分以上の有酸素運動を行いましょう。



## 取り組み達成チェックリスト

練習や運動の内容・回数などについて、一日の取り組みの目標を立てましょう。  
その目標に対して一日にどれだけ出来たかを◎・○・×で記入してください。

取り組み目標							
日付	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
腹式呼吸 (◎・○・×)							
コーチ2 (◎・○・×)							
ストレッチ (◎・○・×)							
筋力運動 (◎・○・×)							
持久力運動 (◎・○・×)							

(◎：特に良くできた ○：できた ×：できなかった)

取り組み目標							
日付	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
腹式呼吸 (◎・○・×)							
コーチ2 (◎・○・×)							
ストレッチ (◎・○・×)							
筋力運動 (◎・○・×)							
持久力運動 (◎・○・×)							

(◎：特に良くできた ○：できた ×：できなかった)



今日の目標

・手術の準備をすすめることができる

<時間>	<予定>	
6:00	起床	・手術前の機能訓練、呼吸訓練をしましょう
7:30	朝食	<手術前処置> ・おへその掃除や、必要時お腹の毛そりをします ・シャワー浴をしましょう
10:00	検温 シャワー浴	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、落としておいてください また、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 ・ICUの準備物品を一緒に確認しましょう
12:00	昼食	<活動> ・活動に制限はありません ・手術当日の入室方法を選択していただきます 入室方法は歩行、車椅子、ストレッチャーのいずれかを選択できます
18:00	夕食	<食事> ・21時以降は飲んだり食べたりできません
21:00	絶飲食	<排泄> ・排便を促すために21時に下剤を服用します
21:30	消灯	・21時に安定剤（睡眠剤）を服用します それでも眠れない場合、24時までなら追加の安定剤を お渡ししますので、少量の水で服用してください

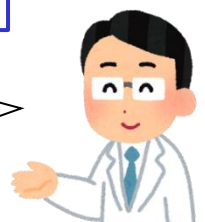
手術室の看護師から説明があります  
ICUの看護師から説明があります

麻酔科医師より麻酔について説明があります  
説明を聞いた後、納得し、同意できれば麻酔の同意書に  
サインをし、看護師に渡してください  
印鑑は必要ありません

手術当日より現在服用している薬は中止となります  
医師の指示で、手術当日に服用する場合があります  
看護師がお知らせします

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



# 手術当日（手術前） 月 日



## 今日の目標

- ・予定どおりに手術を受けることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床

下剤を服用しても便がすっきり出ない場合  
ご希望があれば浣腸ができます

（浣腸後排便がありましたら、流さずに看護師にお知らせください）



7:00

検温

医師の指示がある方は、少量の水でお薬を服用します

【薬剤名： 】

手術30分  
～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

血栓予防のためのストッキングを着用します

手術時に貴金属を身に着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準備してください

	<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"/> ブレスレット
	<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

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

ご家族の方の付き添いは、エレベーターホールまでとなります

※貴重品は、ご家族の方が保管してください

## 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



## ご家族の方へ

手術当日は、8時30分までにお越しください

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

手術が終わりましたら、病棟看護師がICUへ案内します

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

気になることや症状など書き留めておきましょう





### 今日の目標

- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる
- ・医療スタッフの介助で体の向きを変えることができる

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、以後1～2時間ごとに行います（これ以外にも適宜測定します）

### 深呼吸

- ・目が覚めたら大きく深呼吸をしましょう

### うがい

- ・看護師が介助を行います
- ・医師の許可があるまで飲水はお控えください

### 活動

- ・ベッドの頭元を少し上げます
- ・足首の屈伸や膝立、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は、看護師がお手伝いします

### 背中の管（状態によっては入らない場合もあります）

- ・背中（硬膜外）に入ったチューブから、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

### 胃の管

- ・鼻から胃の中に2本の管が入っています
  - 1本は、胃の圧を下げて傷口の負担を軽くするための管です
  - 1本は、栄養剤を入れるための管です

### 排液のための管（胸・頸部）

- ・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）が入ります

### 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



# 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

## 酸素濃度測定器

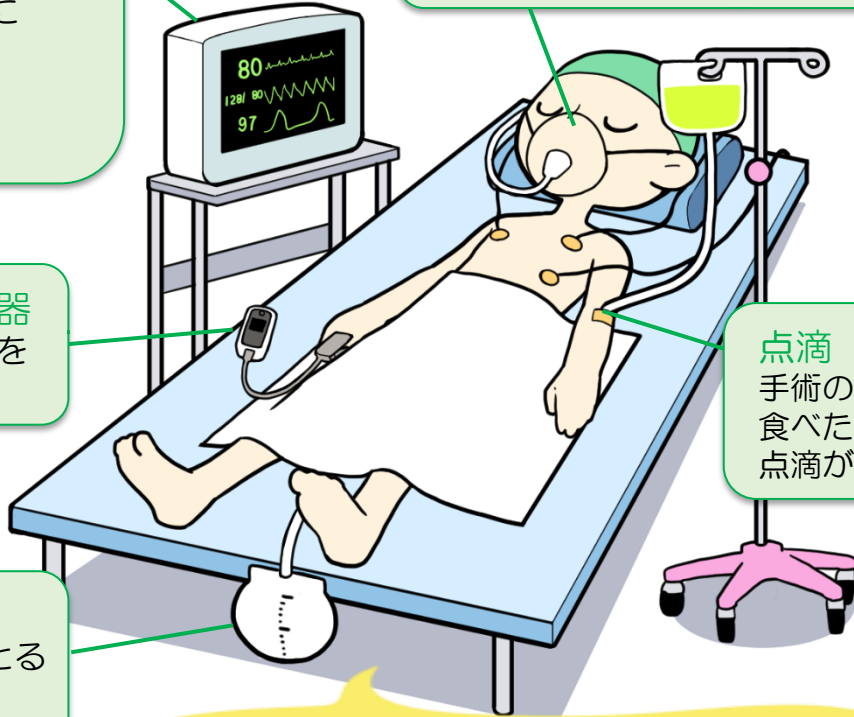
体の酸素の状態を観察します

## 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

## 尿管

手術中に尿をとる管が入ります

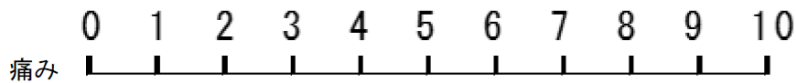


急に動くとチューブ類が抜ける場合がありますので、体の向きを変えたいときは看護師にお知らせください

## 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



0  
痛みがない



2  
少しだけ  
痛い



4  
もう少し  
痛い



6  
もっと痛い



8  
かなり痛い



10  
もっとも  
痛い



### 今日の目標

- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる
- ・医療スタッフの介助でベッド上で座ることができる
- ・医療スタッフの介助でベッドの横に立ち、足踏みができる

<時間>

<予定>

6:00	起床 ベッドに座って洗面、歯磨きをしましょう 酸素をマスクから鼻のチューブに変更します 動脈より採血します
9:00	胸のレントゲン検査があります ベッドに寝たまま行います  午前中に体を拭き、着替えをします
12:00	ベッドに座って吸入をしましょう ベッドに座って歯磨きをしましょう <b>コーチ2を再開しましょう</b>  午後、医療スタッフ介助のもとベッドの横に立ち、足踏みをしてみましょう
16:00	ベッドに座って吸入、コーチ2をしましょう
18:00	ベッドに座って歯磨きをしましょう
20:00	ベッドに座って吸入、コーチ2をしましょう
21:30	消灯

検温は1~2時間  
毎に行います



**点滴は24時間続けて行います**

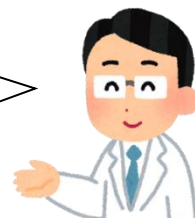
心電図モニター、酸素吸入、胸の管、頸部の管、胃の管、  
背中の管（痛み止め）、点滴、尿の管などが体についています

### MEMO

気になることや症状など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
- ・床ずれの予防に努めます





### 今日の目標

- ・医療スタッフの介助で病室内を歩くことができる
- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる
- ・呼吸訓練を再開できる

<時間> <予定>

6:00 起床  
 ベッドに座って洗面、歯磨きをしましょう  
 ベッドに座って吸入、コーチ2をしましょう

検温は2時間毎に行います

7:00 動脈より採血します

8:30 回診時、動脈に入っている管を抜きます

9:30 体を拭き、着替えをします

12:00 ベッドに座って歯磨きをしましょう

14:00 ベッドに座って吸入、  
コーチ2をしましょう

医療スタッフ介助のもとベッドの横に立ち、足踏みをしてから病室内を歩いてみましょう

午前10時頃、ICUから病棟に戻る予定です  
 ベッドで移動します  
 (時間は前後する場合があります)  
 ご家族の方は午前10時前に病棟でお待ちください

18:00 ベッドに座って歯磨きをしましょう

20:00 ベッドに座って吸入、  
コーチ2をしましょう

傷口のガーゼや鼻の管をとめているテープは毎日交換します  
 体に入っている管は、無理に引っ張ったり、ひっかかないようにしましょう

21:30 消灯

点滴は24時間続けて行います  
 心電図モニター、酸素吸入、胸の管、頸部の管、胃の管、  
 背中管(痛み止め)、点滴、尿の管などが体についています

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
- ・安全に動くことができるよう支援します
- ・床ずれの予防に努めます





今日の目標

- ・医療スタッフの介助で病室内を歩くことができる
- ・医療スタッフの介助で体調に合わせて病棟内を歩くことができる
- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床

ベッドに座って洗面、歯磨きをしましょう  
ベッドに座って吸入、コーチ2をしましょう

検温は4時間毎に行います

心電図モニター等を外します  
血液検査、尿検査、胸のレントゲン検査があります  
鼻に入っている太い方の管を抜きます



10:00

医療スタッフと一緒に椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

医療スタッフと一緒に病室内を歩いてみましょう

歩くときにはナースコールしましょう

尿の管を抜きます

抜いた後は尿量を測定していただきます  
(術後8日目まで)

測定カップをお渡ししますので  
尿が出た時間と量を正確に記入してください

2時間ほどかけて、鼻の管から白湯を入れます

傷口のガーゼや鼻の管をとめているテープは毎日交換します

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう

12:00

医療スタッフと一緒に洗面台で歯磨きをしましょう

14:00

医療スタッフと一緒に椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

体を拭き、着替えをしましょう

(できるところは自分で拭いてみましょう!)

レントゲン室で鼻に入った管を1本抜きます

18:00

医療スタッフと一緒に洗面台で歯磨きをしましょう

21:30

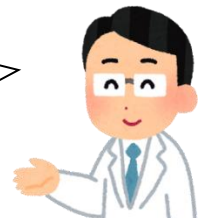
消灯

点滴は22時頃まであります

酸素吸入、胸の管、頸部の管、胃の管、背中の管(痛み止め)、点滴などが体についています

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
- ・安全に動くことができるよう支援します
- ・床ずれの予防に努めます





### 今日の目標

- ・医療スタッフと1日2回、病棟内を歩くことができる
- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面台で洗面、歯磨きをしましょう

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

回診時、頸部の管を抜きます  
医療スタッフと一緒に病棟内を歩いてみましょう

(酸素吸入はベッドで過ごすときだけ行います)

10:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

6時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます

12:00

歯磨きをしましょう

14:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう  
医療スタッフと一緒に病棟内を歩いてみましょう  
体を拭き、着替えをしましょう  
(できるところは自分で拭いてみましょう)

19:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう  
洗面台で歯磨きをしましょう

21:30

消灯

日中に点滴があります  
酸素吸入、胸の管、胃の管、点滴などが体についています

尿量を忘れずに測りましょう!



傷口のガーゼや鼻の管をとめているテープは毎日交換します

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかかないようにしましょう

### 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
- ・安全に動くことができるよう支援します
- ・床ずれの予防に努めます





### 今日の目標

- ・病棟内を1日2回以上、歩くことができる
- ・痛みなどの苦痛があれば、我慢せず医療スタッフに伝えることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう  
検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

尿量を忘れずに測りましょう!

7:00

3時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます  
  
回診時、胸の管を抜きます  
背中に入っている痛み止めの管を抜きます  
医師の許可があれば、酸素吸入を終了します  
胸のレントゲンを撮ります



鼻の管をとめているテープは毎日交換します

10:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう

12:00

歯磨きをしましょう

14:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう

下半身シャワー浴をお手伝いします

18:00

3時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます

19:00

検温  
椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう  
洗面、歯磨きをしましょう

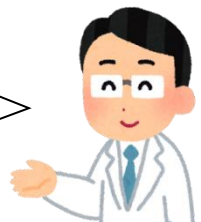
21:30

消灯

日中に点滴があります  
酸素吸入、胸の管、胃の管、点滴などが体についています

### 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
- ・安全に動くことができるよう支援します
- ・床ずれの予防に努めます



# 術後6日目 月 日



## 今日の目標

- 医療スタッフの見守りで水を飲むことができる
- 全身シャワー浴ができる
- 病院内を歩くことができる
- 日中はベッドから離れて座って過ごすことができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう  
検温  
吸入、コーチ2をしましょう

尿量を忘れずに  
測りましょう！

7:00

2時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます

10:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう

12:00

歯磨きをしましょう

2時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます

鼻の管をとめている  
テープは毎日交換します

14:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう

体に入っている管は  
無理に引っ張ったり、  
ひっかけないように  
しましょう

全身シャワー浴をしましょう

18:00

2時間ほどかけて鼻の管から 栄養剤を入れます

19:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
洗面、歯磨きをしましょう

日中に点滴があります

21:30

消灯  
寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう



## 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
- 安全に動くことができるよう支援します
- 床ずれの予防に努めます





今日の目標

- ・医療スタッフの見守りで水を飲むことができる
- ・全身シャワー浴ができる
- ・病院内を歩くことができる
- ・日中はベッドから離れて座って過ごすことができる

<時間>	<予定>
6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温 椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう
7:00	2時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます 採血、胸のレントゲン検査、尿検査があります
10:00	検温 椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう 頭頸科 診察（病棟処置室で行います） 医師の許可により飲水を開始します 飲水はスタッフと一緒に実施します
12:00	歯磨きをしましょう
14:00	検温 椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう  下半身シャワー浴をお手伝いします
18:00	2時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます
19:00	検温 椅子に座って吸入、コーチ2をしましょう 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯

日中に点滴があります

尿量を忘れずに測りましょう！



水分をとるときの注意点

- ・一口ずつゆっくり飲みましょう
- ・しっかりと座った姿勢で飲みましょう

水分の種類

- ・水またはお茶

水分摂取量

- ・1日200ml までです

鼻の管をとめているテープは毎日交換します

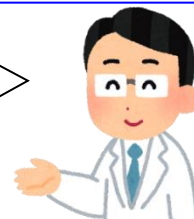
体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかかないようにしましょう

頭頸科の診察があります

※反回神経麻痺の確認を行います  
首の周りを手術しているので声がかれたり、ムセやすくなる場合があります  
そのため、食事開始前に喉の動きに問題がないか確認します  
反回神経麻痺がある場合は嚥下方法についてリハビリの担当者から説明があります  
「反回神経麻痺のある方へ（誤嚥防止のための体操）」のページ参照

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
- ・安全に動くことができるよう支援します
- ・床ずれの予防に努めます





今日の目標

- ・食事は3割を目標に椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- ・食後30分は座ることができる
- ・日中はベッドから離れて過ごすことができる
- ・ダンピング症状について理解し、ダンピング症状があれば医療スタッフに伝えることができる

<時間>	<予定>
6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温 吸入、コーチ2をしましょう
7:00	2時間ほどかけて鼻の管から栄養剤を入れます  回診時、抜糸を行います 採血、胸のレントゲン検査、尿検査があります
10:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう
12:00	医療スタッフの見守りのもと、 昼食（流動食）の3割を椅子に 座って食べましょう 歯磨きをしましょう 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
14:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう
15:00	おやつ シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（流動食） 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
19:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯 寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう



尿量を忘れずに測りましょう！

鼻の管をとめているテープは毎日交換します  
  
体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかかないようにしましょう

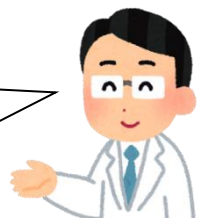
本日より食事が開始になるため栄養士より説明があります  
  
ダンピング症状について説明します「食事の始まる方へ」のページ参照



・食事とおやつは3割程度にしておきましょう  
・椅子に座って食べましょう

日中に点滴があります

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  
・安心して食事摂取ができるよう援助します



## 反回神経麻痺のある方へ (誤嚥防止のための体操)

### □頸部回旋位 (10回1セット、1日3回)

- 頸部を回旋させ、その側の喉頭のくぼみが狭くなることで、そのくぼみに残った食塊を押し出しましょう
- 頸部を回旋することで、回旋した側の食塊の通過を少なくし、また反対側の咽頭の空間を広げることにより、嚥下を効率よく行いましょう
- また頸部を回旋することで、食道の入り口の圧を下げ、食塊を通りやすくさせましょう

飲み込む際に、顎を引いて患側に  
頸部を回したまま飲み込みましょう



### □手押し運動 (10回1セット、1日3回)

- 反回神経麻痺などによる喉頭麻痺があると、嚥下時にムセと声かれが起こります  
これを予防するために、声門が閉鎖する機能を強化しましょう
- 壁にまっすぐと手を伸ばし、力を入れて大きく「あ」と発声します



立つことが困難な場合は椅子に真っ直ぐに座り  
自分の体が浮くくらいに両腕で椅子の背板を押し  
大きく「あ」と発声します



## 食事の始まる方へ

健康な胃は食物を消化したり、一時的に貯えて小腸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も大丈夫です  
しかし、あなたの胃は食道の手術により食べ物の通り道となって食道の代わりの役割もしています

そのために

- ・食事を貯められる量が減っています
- ・食道が短くなっているため、食べ過ぎると口の中に食物が戻ってくる症状が出ます
- ・消化が手術前よりも悪くなっています
- ・胃の内容物の小腸への流れが悪くなっています
- ・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

そこで、下記の注意をよく守って、食事をしてください

### ☆食べ方の注意事項☆

- ① ゆっくりよく噛んで食べましょう  
(30分程度は時間をかけてください)
- ② 1回の食事量は無理をせず少なめにし、回数を多くしましょう  
食事はハーフ食(一般の食事の半分量)になっています  
食べる量は最初は3割程度にしておきましょう
- ③ 食後30分は楽な姿勢で安静にしましょう  
(座って過ごすといいでしょう)

### 食事の進み方

- ・食事は術後8日目の昼食から始まります
- ・術後の経過により食事の内容は変わることがあります

術後日数	8～9日目	10～11日目	12～13日目	14日目～
主食	流動食	3分粥	5分粥	全粥

10時と15時におやつが出ます

果汁・ウェハース・ポーロ・ヨーグルト・ソフト煎餅・クッキー・ゼリーなど

### ☆退院にむけて☆

- ◆入院中の一回の食事量(ハーフ食の5割)は、一般の3割程度になります  
退院頃から一般の5割程度、半年～1年で8割程度まで食べられるようになります  
1回に食べる量が少ないため、半年～1年頃までは分割して摂取を続けましょう  
(5～6回/日)
- ◆眠る3時間前までには食事を済ませましょう
- ◆喉につまり感があるときはしっかりと咳払いをしましょう
- ◆薄めのコーヒーは、食事が軟飯になった頃から1杯/日程度飲んでもかまいません
- ◆食事はよく噛んで食べてください
- ◆消化の悪い脂っこいものは下痢をすることがあります
- ◆退院後も禁酒を続けましょう

退院前に栄養士から説明があります  
栄養相談室で家族の方と一緒にいきます  
気になることや、心配なことは看護師・栄養士に  
何でもお尋ねください



## 起こしやすい症状とその対策の進み方

### ●ダンピング症状

早期：めまい・腹痛・吐き気・嘔吐・下痢・冷や汗・お腹が張る・脈が速くなるなどの症状が、食後30分以内に起こります

後期：脱力感・ふらつき・冷汗・眠気などの症状が、食後2～3時間たってから起こります

血液中の糖分が下がった（低血糖）状態です

<対策>

早期：しばらく横になって休みましょう

早食いなどで起こりやすいのでゆっくり食事をとることで防ぐことができます

後期：一過性の低血糖症状ですので、糖分を補給する事で改善できます

万一に備えて、外出時には飴や氷砂糖を携帯するようにしてください

### ●つかえ感・胸やけ

<対策>

手術後1週間～10日前後は、食道と胃のつなぎ目が少し腫れてきて通りが悪くなる時期がありますが、時間の経過により自然になくなっていくのがほとんどです

つかえ感は食事を少量ずつゆっくりとすることで起こりにくくなります

胸やけは食物が逆流することで起こることが多いので、食後上半身を少し高くして休むとよいでしょう

1回にとる食事量が多いのかもしれないので摂取量を少し控えてみましょう

### ●下痢・便秘

<対策>

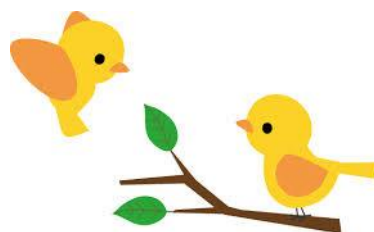
下痢のときは脂肪や繊維の多いものは控えましょう

その分食事の回数を増やして栄養をとるようにしましょう

便秘のときは繊維の多い食品をとり、運動をするようにしましょう

精神的なもので起こることもあるので、

気分転換もしましょう





今日の目標

- ・食事は5割を目標に椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- ・食後30分は座ることができる

<時間>

<予定>

6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温 吸入、コーチ2をしましょう
7:30	朝食（流動食） 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
10:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう おやつ
12:00	昼食（流動食） 歯磨きをしましょう 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
14:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう
15:00	おやつ シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（流動食） 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
19:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯 寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう

鼻の管をとめているテープは毎日交換します

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう



・食事とおやつは**5割程度**にしておきましょう

・椅子に座って食べましょう

日中に点滴があります  
午前・午後好きな時間帯で調整できます

**MEMO** 気になることや症状など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
- ・安心して食事摂取ができるよう援助します





今日の目標

- ・食事は5割を目標に椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- ・食後30分は座ることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう  
検温  
吸入、コーチ2をしましょう

7:30

朝食（流動食）  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます

10:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
おやつ

12:00

昼食（3分粥ハーフ）  
歯磨きをしましょう  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます

14:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう

15:00

おやつ  
シャワー浴をしましょう

18:00

夕食（3分粥ハーフ）  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます

19:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
洗面、歯磨きをしましょう

21:30

消灯  
寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう

鼻の管をとめているテープは毎日交換します

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう



- ・食事とおやつは5割程度にしておきましょう
- ・椅子に座って食べましょう

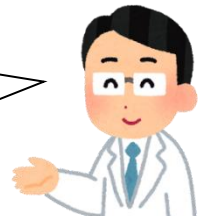
日中に点滴があります

MEMO

気になることや症状など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
- ・安心して食事摂取ができるよう援助します





今日の目標

- ・食事は椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- ・食後30分は座ることができる
- ・ダンピング症状出現時の対処方法について理解できる

<時間>

<予定>

6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温 吸入、コーチ2をしましょう
7:30	朝食（3分粥ハーフ） 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
10:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう おやつ
12:00	昼食（3分粥ハーフ） 歯磨きをしましょう 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
15:00	おやつ シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（3分粥ハーフ） 食後に鼻の管から栄養剤を入れます
19:00	検温 吸入、コーチ2をしましょう 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯 寝るときはベッドの頭元を少し上げておきましょう

鼻の管をとめているテープは毎日交換します

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう



- ・食事とおやつは**5割程度**にしておきましょう
- ・椅子に座って食べましょう

日中に点滴があります

MEMO

気になることや症状など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
- ・安心して食事摂取ができるよう援助します







今日の目標

- ・食事は椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- ・食後30分は座ることができる
- ・ダンピング症状出現時の対処方法について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう  
検温  
吸入、コーチ2をしましょう

鼻の管をとめているテープは毎日交換します

7:30

朝食（3分粥半分）  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます  
  
胸の管が入っていたところの傷の抜糸を行います

体に入っている管は無理に引っ張ったり、ひっかけないようにしましょう

10:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
おやつ

12:00

昼食（5分粥半分）  
歯磨きをしましょう



- ・食事とおやつは5割程度にしておきましょう
- ・椅子に座って食べましょう

15:00

おやつ  
シャワー浴をしましょう

18:00

夕食（5分粥半分）  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます

19:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
洗面、歯磨きをしましょう

日中に点滴があります

21:30

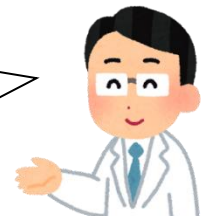
消灯  
寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう

MEMO

気になることや症状など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
- ・安心して食事摂取ができるよう援助します





### 今日の目標

- 食事は椅子に座って30分以上かけて食べることができる
- 食後30分は座ることができる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう  
検温  
吸入、コーチ2をしましょう

食事が食べにくい場合は、  
変更できますので、  
看護師に伝えてください

7:30

朝食（5分粥ハーフ）

10:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
おやつ  
血液検査、胸部レントゲン検査があります



12:00

昼食（5分粥ハーフ）  
食後に鼻の管から栄養剤を入れます  
歯磨きをしましょう

15:00

おやつ  
シャワー浴をしましょう



- 食事とおやつは**5割程度**にしておきましょう
- 椅子に座って食べましょう

18:00

夕食（5分粥ハーフ）

19:00

検温  
吸入、コーチ2をしましょう  
洗面、歯磨きをしましょう

21:30

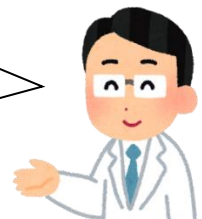
消灯  
寝る時はベッドの頭元を少し上げておきましょう

### MEMO

気になることや症状など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
- 安心して食事摂取ができるよう援助します





今日の目標

- 退院後の日常生活、食事摂取方法について理解できる

<時間>	<予定>
6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温
7:30	朝食（5分粥ハーフ）
10:00	検温 おやつ
12:00	昼食（全粥ハーフ） 歯磨きをしましょう
15:00	おやつ シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（全粥ハーフ）
19:00	検温 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯 寝る時はベッドの頭元を 少し上げておきましょう



- 食事とおやつは5割程度  
にしておきましょう
- 椅子に座って食べましょう

MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

医療スタッフの目標

- 安心して食事摂取ができるよう援助します
- 退院後の日常生活について不安がないよう支援します





### 今日の目標

- ・退院後の日常生活、食事摂取方法について理解できる

<時間>	<予定>
6:00	起床 洗面、歯磨きをしましょう 検温
7:30	朝食（全粥ハーフ）
10:00	検温 おやつ
12:00	昼食（全粥ハーフ） 歯磨きをしましょう
15:00	おやつ シャワー浴をしましょう
18:00	夕食（全粥ハーフ）
19:00	検温 洗面、歯磨きをしましょう
21:30	消灯 寝る時はベッドの頭元を 少し上げておきましょう



- ・食事とおやつは**5割程度**にしておきましょう
- ・椅子に座って食べましょう

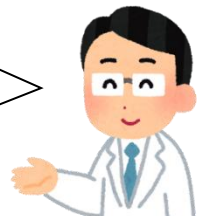
食事が順調に摂取できれば、鼻の管を抜きます

### MEMO

気になることや症状など書き留めておきましょう

### 医療スタッフの目標

- ・安心して食事摂取ができるよう援助します
- ・退院後の日常生活について不安がないよう支援します





今日の目標

- ・退院後の日常生活、食事摂取方法について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう



退院までに栄養士からの  
栄養指導があります

7:30

朝食（全粥半分）

10:00

検温  
おやつ

12:00

昼食（全粥半分）  
歯磨きをしましょう

退院が決まりましたら  
退院後の日常生活について  
説明します



15:00

おやつ

18:00

夕食（全粥半分）  
洗面、歯磨きをしましょう



- ・食事とおやつは7割程度  
にしておきましょう
- ・椅子に座って食べましょう

21:30

消灯  
寝る時はベッドの頭元を  
少し上げておきましょう

退院前の栄養指導は

月 日（ ）時の予定です

\*自宅で食事を作られる方もご同席ください

MEMO

気になることや症状など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ついて不安がないよう支援します



退院日 月 日



### 今日目標

- 退院後の日常生活、食事摂取方法について理解できる

<時間>

<予定>

6:00

起床  
洗面、歯磨きをしましょう

7:30

朝食（全粥ハーフ）



- 食事は7割程度にして  
おきましょう
- 椅子に座って食べましょう

「入院診療費料金連絡票」をお部屋までお持ちします  
2階窓口でお支払い終了後、病棟まで連絡票をお持ちください  
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にご確認ください

次回外来受診日は

月 日（ : ）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  
（状況に応じて検査があります）

MEMO

気になることや症状など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ついて不安がないよう支援します



# 退院後の日常生活について

## ●食事

食事時間は規則正しくしましょう

栄養のバランスに気をつけましょう

退院前の栄養士からの詳しい説明と、『食事の始まる方へ』を参考にして

退院後も食事摂取方法が守れるようにしましょう

ご希望があれば退院後も、栄養相談を受けることもできます



## ●排泄

規則的な排便習慣を身に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

軽い運動や水分をとるようにしましょう

それでも便秘が続く場合は医師に相談しましょう

\* 数日間便秘が続き、排ガスも出なくなり、吐き気や腹痛を伴う場合や  
数日間下痢が続き、脱水症状（めまい、気分不良など）が悪化しそうで  
あればすぐにご連絡ください

下痢のときは水分を十分補給しましょう

## ●活動

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

規則正しい生活をして、適度な運動をしましょう

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



運動や趣味について迷うことがあれば、医療スタッフにご相談ください

## ●休息

手術による影響で寝ているときに胃液等が戻ってくることがあります

そのようなときは頭元を枕などで少し上げて休んでください

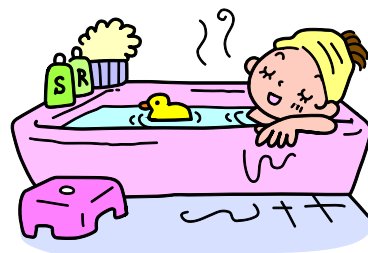
## ●入浴

体を清潔に保つことが大切です

入浴は、特に制限はありません

傷は十分くっついていきますので、

優しく石けんで洗ってください



## ●仕事

仕事開始時期については医師と相談しましょう

極端に重い荷物を持つような重労働は、しばらく避けるようにしましょう

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



ちりょうさ  
厚生労働省『治療と仕事の両立支援』キャラクター

### 【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

## ●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ご相談ください



## ●飲酒

退院後も禁酒を続けましょう

お酒（日本酒、ビールなどすべてのアルコール飲料）は、飲まないでください

## ●タバコ

呼吸機能障害を引き起こすため禁煙しましょう



## ●その他

定期受診は必ず受けるようにしましょう







- 38.0℃以上の熱が出たとき
- 胸やお腹の急激な痛みが出たとき
- 数日間食事、水分がとれないとき
- 嘔吐が続くとき
- 下痢、便秘が続くとき

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



食道亜全摘術を受けられる方へ