様

血栓予防について

手術前日　　月　　日

目標　・血栓予防の必要性が理解できる

手術・検査・長期のベッド上生活などで長い時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなり、足に血栓（血の塊）ができやすい状態になります
また、起き上がりや立ち上がりがきっかけとなり、血栓が肺に飛んで肺塞栓症を発生する危険性が高まります

血栓症の症状･･･
　足の腫れ、足のしびれ、足の痛み、足の皮膚が赤くなる　など
肺塞栓症の症状･･･
　息苦しい、胸が痛い、胸がドキドキする、冷や汗をかく　など

血栓症、肺塞栓症の予防には ①自分でできる方法 ②予防のための処置 があります

①自分でできる予防方法
- ベッドの上で足先をそらせたり倒したり、膝の曲げ伸ばし運動をする
- 手術後は、医師の指示のもと積極的に歩く

②予防のための処置
- 血流を良くして血栓を予防するために、足に機器をつけて圧迫する
- 血流を良くして血栓を予防するために、圧力の強い靴下やストッキングをはく
- 血栓をできにくくするための薬剤を使用する

あなたの場合は、
（ ○ ）ベッド上で足先の運動、膝の曲げ伸ばし運動をする
（ ○ ）手術後は積極的に歩く
（　　）足に機器をつける方法
（　　）靴下やストッキングをはく方法
（　　）薬剤を使用する　　を行って予防します

ストッキングの場合
足首とふくらはぎのサイズを測ります
サイズの合ったストッキングを看護師が用意します

あなたのサイズは
S ・ M ・ L

足に機器をつける方法

手術当日　　月　　日

目標　・ベッド上で足の運動ができる
・血栓、肺塞栓症の症状がない

手術前　足にローションタイプの保湿剤を塗ります
（保湿剤は看護師が用意します）

手術後　足に機器を巻いて、定期的に圧迫し血流を促します
足に巻いているカバーは定期的（朝・昼・夕）に巻き直し、看護師が皮膚の異常がないか観察します

足先をそらせたり倒したりしましょう
寝たままで膝の曲げ伸ばしをしましょう

予防処置を行っても血栓ができることがあります
足の痛み、足のしびれ、足が動かせない、
息苦しい、胸が痛い、胸がドキドキする、
などの症状があれば、すぐに看護師にお知らせください

・ゆるみやズレがないか確認します
・少し機械音がしますが、
ご了承ください

医療スタッフの目標
・血栓、肺塞栓症の予防に努めます

ストッキングをはく方法

手術当日　　月　　日

目標　・ベッド上で足の運動ができる
・血栓予防のストッキングを正しくはくことができる
・血栓、肺塞栓症の症状がない

手術前

足にローションタイプの保湿剤を塗ります（保湿剤は看護師が用意します）
はく前に皮膚の異常がないか確認します
看護師と一緒にストッキングをはきます
適正な位置に適切な圧力がかからなければ効果がありませんので、
はいた後は自分でストッキングを引き上げたりしないようにしましょう

- ストッキングのズレがないか
- 正しくはけているか
- しわやよれがないか

} 確認します

手術後

ストッキングは定期的（朝・昼・夕）にはき直し、看護師が皮膚の異常がないか観察します
ストッキングは医師の指示があるまではきます（立ち上がり後もはく場合があります）

足先にある穴から皮膚の色を観察します

足先をそらせたり倒したりしましょう
寝たままで膝の曲げ伸ばしをしましょう

予防処置を行っても血栓ができることがあります
足の痛み、足のしびれ、足が動かせない、
息苦しい、胸が痛い、胸がドキドキする、
などの症状があれば、すぐに看護師にお知らせください

医療スタッフの目標
・血栓、肺塞栓症の予防に努めます

立ち上がり時期

手術当日～数日　　月　　日～　　月　　日

目標　・血栓、肺塞栓症の症状がない
・起き上がり、立ち上がりが順調にできる

医師の許可があれば立ち上がりの練習をします
手術の方法によって立ち上がりの時期に違いがあります
傷の痛みが強い場合は痛みが治まってから行いますので、担当看護師にお知らせください

立ち上がりの方法

看護師と一緒に行います
・足の機器は、つけたまま行います
・ストッキングは、はいたままで行います
① ベッドに座ったまま足を降ろす
② 座ったままで足踏みを数回行う
③ 立ち上がる
④ 立ったままで足踏みを数回行う
⑤ 歩く

・息がつらくないですか
・胸が苦しくありませんか

しっかりと歩けることを確認し、
機器を外します
積極的に歩いて血栓予防に努めましょう

医療スタッフの目標
・血栓、肺塞栓症の予防に努めます

2014年6月23日　作成
2021年2月12日　改定